



UNISUL

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

ROBERTA DE NEZ EICK

ASPECTOS MOTIVACIONAIS NA GINÁSTICA RÍTMICA

Palhoça

2012

ROBERTA DE NEZ EICK

ASPECTOS MOTIVACIONAIS NA GINÁSTICA RÍTMICA

Relatório de Estágio apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Elinai dos Santos Freitas Schütz, Msc.

Palhoça

2012

ROBERTA DE NEZ EICK

ASPECTOS MOTIVACIONAIS NA GINÁSTICA RÍTMICA

Este Relatório de Estágio foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Palhoça, 25 de novembro de 2012.

Prof. e Orientadora Elinai dos Santos Freitas Schutz, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Tatiana Marcela Rotta, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Geórgia Benetti Ribeiro.
Universidade do Sul de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus e todos os anjos da guarda que me guiam e me iluminam em todos os momentos de minha vida.

A minha mãe Sirley, amiga de todas as horas, por estar sempre ao meu lado me apoiando e acreditando em meus sonhos. Você é minha luz!

Ao meu irmão Júnior, meu pai, amigo e parceiro de todas as horas, por ser essa figura tão importante em minha vida. Meu exemplo de homem!

A minha irmã Thyara, minha segunda mãe e grande amiga, que tanto me auxilia, que derrama suas lágrimas pelas minhas causas. Somos opostos que se atraem. Juntas para sempre!

Ao meu pai Celso Roberto (in memorian), que sempre foi e ainda é tão vivo dentro de mim. Como é grande o meu amor por você!

Aos meus avos Selma Brassanini Eick (in memorian) e Werner Eick (in memorian) por todos os domingos maravilhosos que tive a oportunidade de ter com vocês ao meu lado.

Aos meus nonos Lúcia Lazzaris De Nez e Arcângelo De Nez que apesar da distância quanto estou com vocês me sinto acolhida.

Ao meu namorado Gustavo, pela compreensão, paciência e carinho em todos os momentos.

A minha querida orientadora Elinai, sempre presente e disposta a ajudar. Você foi uma grande parceira.

As minhas antigas treinadoras de GR que transformaram a vontade de uma criança em um sonho concretizado e plantaram todo esse amor pelo esporte dentro de mim!

E a todos que participam dessa pesquisa, pelo apoio, pela confiança, e por acreditarem que este é mais um grande passo para nosso esporte.

“Não sou obrigado a vencer, mas tenho o dever de ser verdadeiro. Não sou obrigado a ter sucesso, mas tenho o dever de corresponder à luz que tenho.”
(Abraham Lincoln).

RESUMO

A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte complexo onde a ginasta treina arduamente durante meses e, tem apenas minutos e uma única chance de mostrar seu potencial. Por esse motivo, é importante que a ginasta seja segura e serena. Pela exigência da perfeição dos movimentos, há uma grande necessidade de uma preparação física e psicológica adequada e eficiente. Este estudo teve por objetivo verificar aspectos motivacionais para prática e permanência na modalidade de GR. Esta pesquisa caracterizou-se como descritiva-exploratória com abordagem quantitativa. Participaram 24 ginastas de duas equipes competitivas de Santa Catarina. Como instrumento foi utilizado o questionário de Freitas (2002) adaptado para GR. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva e para análise das questões abertas, o conteúdo das respostas foi agrupado por semelhança a partir dos principais pontos observados e apresentados pela frequência de ocorrência. Os resultados desta pesquisa indicaram que as ginastas pesquisadas destacam como aspectos motivantes na GR: melhora da saúde, relacionamento com os colegas, reconhecimento de talento e aptidão de outras pessoas, apoio dos pais e dos treinadores. A rotina de treinamento mostrou-se como importante fonte motivacional, mostrando que as atletas analisadas possuem consciência que o treinamento na GR mesmo sendo exaustivo e perfeccionista, é fundamental para bons desempenhos. As competições também foram relacionadas positivamente para motivação das atletas. Apesar de estarem relacionadas com fatores estressantes, é um aspecto que motiva muito as ginastas. Sugere-se novos estudos que verifiquem outras equipes de GR, para aprofundar a análise da motivação de ginastas rítmicas e melhor compreender se a motivação extrínseca realmente é um fator característico na modalidade.

Palavras-chave: Ginástica Rítmica. Motivação. Treinamento.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Grau de satisfação sessões semanais de treino.....	44
Figura 2: Grau de satisfação passagens com música.....	45
Figura 3: Grau de satisfação duração da sessão de treinamento.	46
Figura 4: Grau de satisfação aumento das sessões de treinamento.....	47
Figura 5: Grau de satisfação participação em competições.....	48
Figura 6: Grau de satisfação média de competições anuais.....	49
Figura 7: Frequência de pais e familiares em competições.	49
Figura 8: Grau de satisfação presença dos pais e familiares em competições.	50
Figura 9: Grau de satisfação resultados obtidos em competições.	51
Figura 10: Percepção da atleta com relação ao grau de satisfação do técnico nos resultados competitivos.....	52
Figura 11: Percepção da atleta com relação ao grau de satisfação dos pais e familiares nos resultados competitivos.....	53
Figura 12: Apoio das treinadoras.	61
Figura 13: Facilidade de relação com as treinadoras.....	61
Figura 14: Apoio dos pais.....	62
Figura 15: Sucesso em competições.	63
Figura 16: Frequência anual de competições.....	64
Figura 17: Temperatura do ambiente.	65
Figura 18: Rotina de treinos.	66
Figura 19: Frequência semanal de treinos.	66
Figura 20: Duração diária dos treinos.	66
Figura 21: Facilidade de obter melhoria do resultado, após certo período de treinamento.	67
Figura 22: Melhora da saúde.....	68
Figura 23: Relacionamento com colegas.	70
Figura 24: Reconhecimento de talento e aptidão por outras pessoas.....	71

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Orientação nutricional.....	54
Tabela 2: Motivos para inicio da prática na GR.....	56
Tabela 3: Motivos para treinar GR.	57
Tabela 4: Fatores que desmotivam no treinamento de GR.....	58
Tabela 5: Como as ginastas pesquisadas motivariam suas atletas.	59

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA	10
1.2 OBJETIVO GERAL	11
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA	12
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 GINÁSTICA RÍTMICA	14
2.2 TREINAMENTO NA GINÁSTICA RÍTMICA	17
2.2.1 Treinamento de formação	19
2.2.2 Treinamento de desenvolvimento	19
2.2.3 Treinamento de desenvolvimento avançado	20
2.2.4 Treinamento de alta performance	20
2.3 PSICOLOGIA DO ESPORTE	21
2.3.1 Psicologia do Esporte no Brasil	22
2.4 MOTIVAÇÃO NOS ESPORTES	23
2.5 INICIAÇÃO ESPORTIVA.....	25
2.6 COMPETIÇÃO	28
2.7 ABANDONO NOS ESPORTES.....	30
2.8 ASPECTOS ESTÉTICOS E NUTRICIONAIS NA GR	33
2.9 RELAÇÕES PESSOAIS.....	35
2.9.1 Família e Amigos	36
2.9.2 O Treinador	38
3 MÉTODO	40
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	40
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA.....	40
3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA	41
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	41
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	42
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	43
4.1 TREINAMENTO	43
4.2 COMPETIÇÃO	47

4.3 NUTRIÇÃO.....	54
4.4 MOTIVAÇÃO.....	56
5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES.....	73
REFERÊNCIAS.....	75
ANEXOS	88

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA

No decorrer de sua história, o desporto considerado como um fenômeno social passa por transformações em seus conceitos e análises, sempre na busca de melhores resultados e conquistas. Atualmente, essas transformações tornaram-se mais evidentes, demonstrando que a interdisciplinaridade entre diversas áreas é cada vez mais necessária (VIEIRA, 2005).

Na literatura da Educação Física e Esporte nota-se um domínio notório da ideia de uma interdependência de comportamentos somáticos e psíquicos. Se realmente esta interdependência existe, o fato sugere um paralelismo psicofísico, onde as modificações de desenvolvimento na área somática têm sua correspondência em modificações paralelas no psíquico e vice-versa (BARBANTI, 1989).

Segundo Cratty (1984), a classificação dos esportes e de suas técnicas mostra as tensões psicológicas e sociais inerentes à sua prática. Neste contexto, cada modalidade esportiva deve possuir características físicas, táticas e psicológicas exclusivas. Um aspecto central da Teoria do Treinamento Esportivo, de acordo com Bompa (2002), está no respeito às características específicas de uma modalidade esportiva em particular. A Ginástica Rítmica (GR), por exemplo, caracteriza-se por ser essencialmente feminina. Trata-se de uma atividade competitiva realizada com acompanhamento musical, na qual as atletas executam sua coreografia com elementos corporais (saltos, equilíbrios, pivots, flexibilidade e ondas) unidos aos aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita) (FONTANA, 2010).

A GR pode ser conceituada sob dois pontos de vista: pelo lado artístico e pelo lado competitivo. Pelo aspecto artístico, pode-se notar o talento e a criatividade da modalidade pela expressão corporal e plasticidade dos movimentos; pelo aspecto competitivo, requer um alto nível de desenvolvimento de certas qualidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, objetivando a perfeição da execução dos movimentos com o corpo e com os aparelhos (LAFFRANCHI, 2001).

Laffranchi (2001) cita ainda que, a precocidade na GR é um fator cada vez mais evidente, somente meninas que se dedicaram à atividade desportiva durante muitos anos são capazes de obter resultados relevantes. Com ginastas de

faixa etária cada vez mais baixa sendo campeãs no esporte, observa-se que o crescimento acelerado dos resultados ginásticos acarretam diminuição da longevidade esportiva, perturbações de saúde e fracassos psíquicos.

Pela exigência da perfeição dos movimentos, há uma grande necessidade de uma preparação física e psicológica adequada e eficiente. Segundo Samulski (2002), o treinamento psicológico e o treinamento físico deveriam andar de mãos dadas. Isso significa desenvolver-se até a formação de uma unidade. Os programas de treinamento dos atletas devem levar em conta esses dois aspectos e integrá-los às formas de treinamento de maneira bem distribuída.

Em todo nível de prática esportiva deve haver um motivo que leve o atleta a optar por determinada modalidade esportiva. Conforme Weinberg e Gould (2001), a motivação para a prática esportiva depende da interação de fatores pessoais (necessidades, interesses, metas, personalidade) e situacionais (relacionados ao meio ambiente). Segundo estes mesmos autores, na realidade, o termo “motivação” é definido muito vagamente. Ele pode ser interpretado como uma característica de personalidade, como uma influência externa ou uma consequência ou explicação para um comportamento.

Partindo disso, identifica-se a seguinte questão a ser investigada: *Quais são os aspectos motivacionais para prática e permanência de atletas na Ginástica Rítmica?*

1.2 OBJETIVO GERAL

Verificar aspectos motivacionais para prática e permanência na modalidade de Ginástica Rítmica.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar a idade de início na Ginástica Rítmica e a idade de entrada na equipe de treinamento de Ginástica Rítmica;
- Identificar os motivos que levaram as ginastas a iniciarem a prática da Ginástica Rítmica;
- Verificar os aspectos que motivam as ginastas;
- Verificar os aspectos que desmotivam as ginastas;

- Relacionar a motivação com a rotina de treinamento de Ginástica Rítmica;
- Relacionar a motivação com as competições de Ginástica Rítmica;
- Identificar possíveis causas para o abandono da Ginástica Rítmica.

1.4 JUSTIFICATIVA

Justifica-se a escolha deste tema, pelo fato de atuar inicialmente como atleta e atualmente como professora desta modalidade. São 20 anos de experiência e vivência pessoal, sendo a única atleta catarinense que conquistou uma vaga na seleção brasileira individual de GR. Com toda experiência obtida durante os anos de treinamento e prática da modalidade, notou-se através de conhecimento empírico o quanto é necessário a uma ginasta ter mente e corpo sãos para obtenção de bons resultados.

A motivação é um conteúdo muito estudado dentro da psicologia esportiva (GAYA; CARDOSO, 1998). Entretanto, há carências de pesquisas que investigam a motivação relacionada a prática esportiva na GR (FONTANA, 2010).

Segundo Samulski (2002), o estudo da motivação busca compreender por que uma pessoa, em determinado tempo, escolhe uma determinada forma de comportamento e a realiza com determinada intensidade e persistência, já que a motivação para a prática esportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente, como facilidade, tarefas atraentes, desafios e influências sociais. Esses mesmos fatores, no decorrer da vida, mudam de importância de acordo com as necessidades e oportunidades de cada sujeito. Por isso, torna-se importante o acompanhamento psicológico do atleta no decorrer de sua carreira esportiva.

Além disso, entender esse complexo emaranhado de forças motivadoras deve ser preocupação necessária da prática do profissional do esporte, para melhor compreender seus atletas, conseguindo assim, um melhor rendimento esportivo. O conhecimento dos motivos que levam os adolescentes a praticar uma atividade motora, conforme Paim e Pereira (2004) é um aspecto de fundamental importância para os professores de Educação Física, de modo que sua atuação seja estruturada com base no interesse do praticante, facilitando a escolha das atividades, o ritmo da aula, o comportamento relacional e a maneira de motivar para uma prática alegre e

prazerosa. Platonov (2008) coloca que, as particularidades da atividade do treinamento e das competições de cada modalidade determinam o surgimento e a estrutura de várias qualidades psíquicas. É importante lembrar que as qualidades psíquicas encontram-se entre os fatores que determinam o nível dos resultados desportivos e, ao mesmo tempo, são formadas em consequência das tarefas da modalidade praticada.

A GR é um esporte complexo onde a ginasta treina arduamente durante meses e, tem apenas minutos e uma única chance de mostrar seu potencial. Por esse motivo, é importante que a ginasta seja segura e serena (LAFFRANCHI, 2001).

Para que se possam conduzir atletas de GR ao máximo de seu desempenho, deve-se entendê-las como um ser diferente dos demais, extremamente complexo, uma mistura de mulher, atriz e atleta, sujeita aos seus próprios motivos e emoções, além das pressões e exigências exercidas pelo esporte (LAFFRANCHI, 2001).

Visto que, o Brasil na modalidade de Ginástica Rítmica não participou da última olimpíada, pois não obteve índice, é fundamental repensar e analisar a maneira que o esporte tem sido conduzido no país. Fundamentar conhecimentos e renovar conceitos que possam fazer do Brasil uma grande potência no esporte. Através desse estudo, será possível analisar algumas questões que poderão ser modificadas.

De acordo com Paoliello e Toledo (2010), a GR ainda é muito carente em pesquisas científicas, por isso muitas vezes, é por meio da observação sistemática e da busca por respostas que se constrói conhecimento dentro dessa modalidade. A combinação da teoria com as idiosincrasias de cada treinadora ajuda a compreender melhor o ensinar no esporte. O tema da pesquisa torna-se então de extrema importância, em vista da pouca atenção e escassez de pesquisas para a identificação e análise dos fatores motivacionais que levam ginastas a permanecerem na modalidade. Auxiliando assim, com subsídios teóricos, técnicos e atletas a conduzirem uma preparação psicológica específica para a GR.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Na Ginástica Rítmica, muitos são os aspectos que influenciam o desenvolvimento esportivo das ginastas. Por ser um esporte que a precocidade dos resultados está cada vez mais evidente, o controle de variáveis bio-psico-sociais é extremamente importante para manutenção de suas atletas (LAFFRANCHI, 2001).

2.1 GINÁSTICA RÍTMICA

A Ginástica Rítmica (GR) caracteriza-se por uma atividade de movimentos corporais sincronizados, e possui peculiaridades quanto aos seus movimentos. Uma de suas características é a utilização de aparelhos manuais: a bola (de borracha ou plástico), a fita (se divide em duas partes: o estilete, de fibra de vidro e com o comprimento máximo de 60 cm e o tecido, de cetim ou outro material similar não engomado), a corda (é feita de cânhamo ou qualquer material sintético, seu comprimento é proporcional ao tamanho da ginasta), o arco (é de madeira ou de material sintético, com um diâmetro entre 60 cm e 90 cm, e não pode pesar menos de 300 gramas) e as maçãs (bastões com o formato de pinos de boliche) isto com acompanhamento musical em várias combinações entre corpo-música-aparelho. Além disso, existem as apresentações com mãos livres, onde não é utilizado nenhum aparelho, apenas movimentos ginásticos aliados a expressão corporal (DEUTSCH; MORI, 2005).

A ginástica não se concebe sem música, ela deve estar presente desde os primeiros treinamentos. As ginastas devem, antes de tudo, ser capazes de reconhecer um ritmo e segui-lo. Isto só será possível se obtiverem um conhecimento adequado de estrutura musical. A música, no contexto da Ginástica Rítmica, é o suporte para que se tenha uma boa composição. Ela é a inspiração do movimento, ao mesmo tempo em que se encontra condicionada a ele, conseguindo dar ao exercício um caráter próprio e particular (HERNANDEZ; BOUZA, 1990; LLOBET, 1998). Segundo a Federação Internacional de Ginástica (2009), o acompanhamento musical é um elemento fundamental nas séries de Ginástica Rítmica. Deve-se existir uma grande harmonia entre a ginasta e o ritmo da música, e isso só é possível se as atletas obtêm um conhecimento adequado da estrutura musical de suas séries.

Este esporte desenvolve graça e beleza em movimentos criativos que são traduzidos através de expressões pessoais e possui uma forma artística que proporciona prazer e satisfação estética aos que a assistem. Como define Caçola e Ladewig (2005), é conceituada como a busca do belo, uma explosão de talento e criatividade, em que a expressão corporal e o virtuosismo técnico se desenvolvem juntos, formando um conjunto harmonioso de movimento.

Segundo Peuker (1973), o principal objetivo da GR é proporcionar o desenvolvimento integral do indivíduo, educando e estimulando o interesse pela modalidade, através de movimentos orgânicos (sistema de movimentos que proporciona o prazer de se movimentar, de uma maneira livre e espontânea, induzindo a participação total do corpo, mente e alma). Neste sentido procura conduzir o praticante a integração entre a parte física, psíquica e espiritual (PEUKER, 1973).

Segundo Viebig, Polpo e Corrêa (2010), o movimento da ginástica rítmica envolve um grau elevado de habilidade e a ginasta deve possuir habilidades como: flexibilidade, energia, força, agilidade, resistência e destreza. Sendo um esporte que visa alcançar a perfeição técnica da execução de movimentos complexos com o corpo e com os aparelhos, é necessária a aplicação de um trabalho multilateral visando o desenvolvimento harmonioso de todo o corpo da ginasta, e a adaptação de seu organismo às exigências específicas da modalidade (LAFFRANCHI, 2001).

A GR é uma modalidade esportiva de alta dificuldade técnica, em que o alto nível de desempenho é comumente alcançado em idade muito jovem, de maneira que pressupõe a necessidade do início do treinamento tão cedo quanto possível (MIYASHIRO, 2003). De acordo com Porpino (2004), os treinamentos iniciam-se em média ainda na infância (5 a 8 anos). Nessa idade, as crianças possuem um potencial desenvolvimentista para estar no estágio amadurecido da maior parte das habilidades motoras fundamentais. A introdução de aparelhos deve ser feita de forma lúdica para que a criança vá se adaptando às características de cada um (MARTINS; LADEWIG, 2005).

Segundo Caçola e Ladewig (2005), hoje, a GR é considerada um dos mais belos esportes da atualidade e juntamente com a Ginástica Artística compõe um dos maiores públicos das Olimpíadas. No nível competitivo, é praticado apenas por mulheres, talvez, porque no princípio o objetivo inicial da Ginástica era de educar as mulheres para o desenvolvimento da graça, da harmonia de formas, da

sensibilidade e da delicadeza (PORPINO, 2004). A prática oficial (competitiva) é realizada sobre um tapete com amortecimento de impacto medindo 13x13 metros, onde as ginastas executam sua coreografia (FONTANA, 2010).

Os elementos corporais são a base indispensável dos exercícios individuais e conjuntos. Fazem parte dos elementos corporais obrigatórios: andar, correr, saltar, saltitar, balancear, circunduzir, girar, equilibrar, ondular, executar pré acrobáticos, lançar e recuperar. Outro aspecto importante é a flexibilidade, que é essencial para a execução dos elementos corporais, pois permite a amplitude de movimento das diferentes partes do corpo, uma das características principais deste esporte (LAFFRANCHI, 2001). Devido a este fator a importância do início da prática da modalidade durante a infância. A partir dos dez anos de idade, o processo de ossificação vai limitando a possibilidade de movimento de determinadas articulações que vão perdendo sua capacidade elástica, dificultando assim, um trabalho de desenvolvimento da flexibilidade (LLOBET, 2000).

Os exercícios são avaliados por árbitras que determinam de forma subjetiva os aspectos expressivos e técnicos da coreografia de uma ginasta, de acordo com o Código de Pontuação (MOLINARI, 2004), que é organizado pela Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Lourenço (2010) confirma que a GR é uma modalidade considerada jovem, que se transforma constantemente devido ao seu processo de desenvolvimento, haja vista que as ideias novas substituem as antigas e, assim, o esporte vai se modificando. Segundo Santos, Lourenço e Gaio (2010), para acompanhar o enriquecimento do padrão técnico desse esporte, o código de pontuação tem sido atualizado de quatro em quatro anos, seguindo os quadriênios olímpicos.

Com um código de pontuação sistematizado, houve um aumento progressivo das exigências impostas às praticantes do esporte e, por conseguinte, a necessidade de se utilizarem métodos científicos de treinamento para o alcance de ótimas performances competitivas (LAFFRANCHI, 2001).

Além da regulamentação do esporte, o código de pontuação é também responsável pela classificação nas competições. O código categoriza a ginástica em exercícios individuais e exercícios de conjunto (ANTUALPA, 2005). Soma-se a isso a duração das séries, que em exercícios de conjunto possuem de 2'15" no mínimo a

2'30" no máximo, e nos exercícios de individual possuem de 1'15" no mínimo a 1'30" no máximo para realização de suas séries.

Resumindo as características das ginastas cabe ressaltar que:

Faz parte do treinamento da ginasta passar horas dentro de um ginásio fazendo exercícios que trabalham as qualidades físicas como, força, resistência, velocidade e, principalmente, flexibilidade. A atleta busca por meio da repetição, da dor e do sacrifício/sofrimento a perfeição técnica e estética que a modalidade exige, executando quase todo o treinamento em silêncio. Todavia, o desgaste físico e psicológico é demasiado durante o processo de treinamento, algo observado principalmente no período de competição, quando a atleta tem apenas uma chance de um minuto e meio para mostrar suas habilidades, (BOAVENTURA, 2008, p. 11).

Segundo Porpino (2004), a preparação psicológica deve auxiliar a educação da ginasta para um trabalho que exige grande vontade de sacrifício e espírito de superação, sendo essas condições imprescindíveis para que a ginasta não desanime na medida em que avancem os processos de treinamento. Além disso, Bara Filho e Miranda (1999) enfatizaram a importância do controle psicológico descrito em diversas pesquisas onde em todas as ações dos atletas, o estado psicológico em que eles se encontravam era um fator determinante para uma performance adequada, pois sua ação mecânica estava diretamente relacionada ao seu estado psicológico. Afirmando que a eficiência de uma técnica depende do estado emocional e conseqüentemente da preparação psicológica da atleta.

2.2 TREINAMENTO NA GINÁSTICA RÍTMICA

Para Bompa (2002), a elaboração eficaz de um programa de treinamento, deve levar em consideração às necessidades individuais de cada atleta. É preciso considerar a idade anatômica, biológica, e esportiva da criança.

Grandes performances na GR só serão alcançadas quando se aliar o treinamento mais completo e eficiente ao indivíduo mais adequado. A preocupação com o planejamento do processo de treinamento a longo prazo na GR visa a manutenção e a correta distribuição de cargas e treinamentos, que não devem estabelecer tempo e duração fixas, e sim obedecer o ritmo individual de desenvolvimento e assimilação de cada praticante (LAFFRANCHI, 2001). Fontana (2010), afirma que o treinamento a longo prazo tem como finalidade, a melhora das

habilidades, aptidões e performance, buscando de maneira gradual e progressiva as exigências técnicas da modalidade.

A GR exige um rigoroso treinamento do domínio corporal dos aparelhos e do trabalho expressivo, desta forma é importante o processo de desenvolvimento das capacidades físicas como: a força, a flexibilidade, a resistência, a velocidade, que são fatores determinantes para que uma atleta tenha uma boa performance.

A ciência do treinamento desportivo em geral já apresenta uma grande complexidade, quando ela se aplica à ginástica rítmica, muitas outras particularidades devem ser levadas em consideração. Como desporto de alto rendimento, tem as suas características de modalidade fechada, acíclica, cujo processo de preparação técnica exige vários anos de treino específico, além disso, tem como característica a busca pela perfeição na execução dos movimentos corporais e com os aparelhos, portanto é necessária a atenção nos pequenos detalhes (NAKASHIMA; REIS; RINALDI, 2008). Viana e Mezzaroba (2011) realizaram estudo com ginastas rítmicas onde todas as atletas entrevistadas relataram que aprendem ter disciplina em relação ao ritmo de treinamento desde muito novas, sobretudo, aprendem que a repetição do movimento leva a perfeição. As atletas relataram que mesmo com muito treinamento possuem apenas alguns segundos para mostrar o seu melhor dentro das quadras, sendo que nesses momentos ainda podem falhar.

De acordo com Lanaro Filho e Bohme (2001), a possibilidade de sucesso de um indivíduo em qualquer esporte depende do seu potencial genético, da metodologia de aprendizagem e do treinamento durante os diferentes estágios do seu desenvolvimento. Uma metodologia de aprendizagem adequada na GR é um aspecto fundamental na formação da ginasta. Segundo Fontana (2010) e Laffranchi (2001) ao longo dos anos de treinamento na GR, a ginasta passa por um aumento considerável da duração das sessões de treinamento, onde as capacidades técnicas, corporais e expressivas começam ser exploradas ao máximo, por meio de uma preparação física geral e específica.

O balé e danças em geral, como dança contemporânea e as danças características dos diversos países servem como referências no treinamento e na preparação física da GR desempenhando um papel fundamental na rotina de treinos das atletas, pois a preparação básica da ginasta deve ser desenvolvida de maneira

geral e esteticamente clássica, construção auxiliada pelas danças (FONTANA, 2010; FERNANDEZ DEL VALLE, 1996).

Segundo Laffranchi (2001) o processo de treinamento a longo prazo na GR divide-se em quatro etapas: o treinamento de formação, o treinamento de desenvolvimento, o treinamento de desenvolvimento avançado e o treinamento de alta performance.

2.2.1 Treinamento de formação

O treinamento na infância tem como principal objetivo o desenvolvimento motor e intelectual, devendo-se dar ênfase ao ensino dos principais hábitos motores (GOMES, 2002). Sobre a iniciação na GR, Schiavon (2003) afirma que quando esse esporte é trabalhado com o tratamento pedagógico adequado, ele trabalha não somente as movimentações básicas das crianças como também os movimentos fundamentais locomotores, manipulativos e estabilizadores.

Somente depois de assimilar as metas dessa fase, de iniciação, é que a criança pode passar para a fase do Treinamento de Desenvolvimento, cujo objetivo é dar continuidade e aperfeiçoar as bases da fase precedente. O treinamento inicial, de formação tem o objetivo de proporcionar a preparação básica multilateral da criança, oferecendo uma ampla base motora, visando o desenvolvimento equilibrado do organismo que se encontra em crescimento (LAFFRANCHI, 2001).

2.2.2 Treinamento de desenvolvimento

De acordo com Laffranchi (2001) o treinamento de desenvolvimento tem como objetivo a continuidade do treinamento de formação. Uma das principais características desta etapa é o domínio das bases técnicas corporais e dos aparelhos (arco, bola, maças e fita).

O período do treinamento de desenvolvimento tem duração entre dois a quatro anos e é desenvolvido com crianças de 8 a 11 anos. O trabalho passará do aspecto recreativo para uma iniciação a periodização do treinamento, respeitando os ritmos individuais da criança (FONTANA, 2010). Nesta fase ocorre um aumento considerável do volume e da intensidade do trabalho. As ginastas começam a participar de competições, com caráter educativo, visando introduzir a criança no

mundo competitivo do esporte, sem a intenção de obter resultados (LAFFRANCHI, 2001).

2.2.3 Treinamento de desenvolvimento avançado

Sobre o treinamento de desenvolvimento avançado, Fontana (2010), contribui afirmando que nesta fase o objetivo é dar continuidade ao treinamento de desenvolvimento e introduzir a atleta no treinamento de alto rendimento.

Segundo Laffranchi (2001), geralmente esta fase dura de dois a quatro anos e se desenvolve com atletas de 09 a 14 anos. Neste período há um aumento considerável do tempo de treinamento, onde as capacidades técnicas, corporais e expressivas das ginastas começam ser exploradas ao máximo, por meio de uma preparação física geral e específica.

Durante esse período a participação em competições é necessária, porém, ainda visam à formação da atleta, com intenção de motivar a ginasta a dar sequência ao trabalho e evitar cobranças psicológicas que possam interferir no futuro esportivo.

2.2.4 Treinamento de alta performance

O treinamento de alta performance tem como objetivo o aperfeiçoamento da técnica esportiva, das qualidades físicas, da preparação psicológica, tática e intelectual, por meio de um treinamento de ótima amplitude e grande intensidade (FONTANA, 2010).

De acordo com Laffranchi (2001), esta etapa é desenvolvida com ginastas a partir de 14 anos e compreende as exigências da categoria adulta da GR. Desta forma, é necessária a periodização dos ciclos anuais de treinamento, onde é possível elaborar progressivamente as cargas, os volumes e as intensidades de treino. Através de todo o processo do treinamento de alta performance é possível adquirir um melhor domínio da técnica corporal e dos aparelhos, e também construir uma boa base psicológica que prepara as atletas para alcançarem o melhor desempenho.

2.3 PSICOLOGIA DO ESPORTE

Já no final do século XIX, existiam estudos e pesquisas relativas a questões psicofisiológicas no esporte. A psicologia do esporte começou a ser sistematizada por meio de estudos, a partir do final da década de 20, quando Coleman Griffith iniciou seus estudos acompanhando equipes de beisebol profissional nos Estados Unidos (RUBIO, 2000). Segundo Cratty (1984), a psicologia do esporte emergiu, a princípio, das organizações, escritos e instituições estabelecidas após a Segunda Guerra Mundial e foi estimulada por organismos nacionais e internacionais fundados nos anos 60. Com início da circulação de boletins, jornais, revistas e livros específicos, perceberam uma consolidação desta especialidade em vários países e sua erradicação em vários cantos do mundo esportivo, ainda que sua evolução tenha sido lenta (MACHADO, 2006). Em 1965 foi fundada em Roma a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP).

Apesar de existirem muitas pesquisas e diversos recursos sendo utilizados para melhora da performance e rendimento do atleta, Marques (2003) observou que o trabalho de outras áreas também poderia contribuir para esse objetivo. Considerada uma das sete subáreas que compõe as chamadas ciências do esporte junto com a medicina, biomecânica, história, sociologia, pedagogia e filosofia do esporte. A Psicologia do Esporte torna-se mais um recurso para que os atletas superem seus limites (RUBIO, 2000).

Para Becker Jr. (2000), psicologia do esporte é um termo usado para referir os aspectos psicológicos do esporte, da recreação, educação física, exercício, saúde e atividades físicas relacionadas. A psicologia do esporte tem entrada em todo e qualquer local em que se trabalha o movimento humano (MACHADO, 2006). Já para Weinberg e Gould (2001), a psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades físicas e esportivas e a aplicação prática desse conhecimento. Cada modalidade e ação esportiva têm regras próprias, suas estruturas e seus princípios. Portanto, como consequência, surge à necessidade da psicologia do esporte utilizar e conduzir as teorias e métodos psicofisiológicos que melhor se adaptem a situações esportivas específicas (SAMULSKI, 2002). E que suas aplicações sejam voltadas para que o aperfeiçoamento das condições emocionais de atletas individualmente e em equipe alcance seu ponto ótimo (CRATTY, 1984).

Os temas centrais abordados pela psicologia do esporte são: prática mental, aprendizagem motora, desenvolvimento motor, estresse, motivação, agressão no esporte, personalidade, estrutura grupal, atitudes e interesses (BARBANTI, 1997).

As principais tarefas do psicólogo do esporte segundo Samulski (2002) são, a preparação psicológica em função do adversário, o desenvolvimento da autoconfiança e da força de vontade, assim como a aplicação de medidas de motivação e orientação tática antes, durante e depois da competição. Situações fora do âmbito esportivo (família, amigos, namorada (o), etc.) também merecem atenção e orientação do psicólogo (BECKER JR., 2000).

O esporte influencia a vida de muitas pessoas, sejam praticantes, treinadores, árbitros, diretores ou torcedores. Por isso não surpreende o crescimento e a importância que a psicologia do esporte vem ganhando no âmbito esportivo.

2.3.1 Psicologia do Esporte no Brasil

De acordo com Rubio (2007), a psicologia do esporte no Brasil teve seu marco inicial na atuação e estudos de um profissional com grande experiência João Carvalhaes, que foi chamado para atuar na equipe do São Paulo Futebol Clube, onde permaneceu por 20 anos. Além de atuar no time de futebol, João Carvalhaes esteve presente na comissão técnica da seleção Brasileira que participou e conquistou o primeiro título da Copa do Mundo, em 1958. Vale ressaltar que o trabalho realizado ocorreu antes mesmo da regulamentação da profissão de psicólogo, fato registrado apenas em 1962.

Na década de 70 foi ampliada a participação de psicólogos no esporte, principalmente no futebol (RUBIO, 2000). Com o aumento de pessoas envolvidas com a psicologia do esporte surgiu no ano de 1979 a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE) (SAMULSKI, 2002).

Na década de 90 ocorre uma grande expansão da psicologia do esporte no Brasil, com o aumento significativo de profissionais atuantes na área. Tendo como pioneiros as equipes de futebol e vôlei, que através desse novo recurso atingiram melhores resultados (RUBIO, 2000).

2.4 MOTIVAÇÃO NOS ESPORTES

Segundo Magill (2001), motivo é definido como alguma força interior, impulso, intenção, etc. que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma. Sendo assim, qualquer discussão sobre motivação implica investigar os motivos que influenciam determinado comportamento, ou seja, todo comportamento é motivado, impulsionado por motivos.

Desta forma, a atleta é o elemento central deste processo, devendo-se levar em consideração o inexplicável mundo interior de cada atleta, e as forças que a impulsionam a seguir determinados caminhos (KNIJNIK, GREGUOL, SILENO, 2001). Para isso, Braga et al. (2010) colocam que cada pessoa irá ter motivos diferentes dos outros e para situações diferentes, pois cada pessoa possui uma história de vida, um objetivo, um contexto, relações diferenciadas e até mesmo percepções. Cada indivíduo possui a sua subjetividade.

Singer (1977) descreve a motivação como sendo a insistência em caminhar em direção a um objetivo. Existem ocasiões onde a meta principal pode ser o alcance de uma recompensa, tal como ter o nome impresso, ganhar um troféu ou elogio. Em outras ocasiões, pode tomar a forma de um impulso para o sucesso, para provar ou conseguir algo para a auto-realização. Sem a motivação, um atleta não desempenhará ou desempenhará mal sua atividade. Existe um nível ideal de motivação que deve estar presente em qualquer atividade e este depende da natureza desta tanto quanto da personalidade do esportista. Para Cratty (1984), a motivação determina as razões da escolha em se fazer algo ou realizar tarefas com mais empenho que outras, ou continuar numa atividade por determinado período. Já para Winterstein (2002), a motivação é o que orienta as pessoas a realizarem suas aspirações, persistirem quando erram e sentirem orgulho ao atingir seus objetivos. Neste sentido, pode-se dizer que, a atleta treinada tem seus motivos e objetivos enfatizados no seu próprio desenvolvimento pessoal e atlético, ou seja, o nível de motivação e a busca pelo sucesso devem ser determinantes para o resultado desejado (VIEIRA, BOTTI; VIEIRA, 2005).

Os motivos podem apresentar duas orientações: a motivação intrínseca e a extrínseca. Na atualidade, vêm se destacando a Teoria da Autodeterminação (DECY; RYAN, 1985) uma possibilidade mais detalhada e esclarecida para o estudo dos aspectos motivacionais que envolvem o esporte e o exercício físico. A Teoria da

Autodeterminação (TAD), segundo Vasconcellos (2011), foi proposta com o objetivo de compreender os componentes da motivação intrínseca e extrínseca e seus fatores relacionais. É importante destacar que uma mesma atividade pode ser motivada intrinsecamente para um indivíduo e extrinsecamente para outro.

A motivação intrínseca (MI), de acordo com Ryan e Deci (2007), é a propensão interna e inata do indivíduo para desenvolver habilidades e competências, em busca de engajamento e interesse em outras atividades. E o que move esta propensão do indivíduo em fazer a atividade são as necessidades psicológicas básicas e inatas de competência, autonomia e relacionamento. É agindo com seus interesses próprios que as habilidades e o conhecimento aumentam. Trata-se da ação de uma atividade para obtenção da própria satisfação como consequência, conectando a pessoa a atividade. Quando intrinsecamente motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento ou pelo desafio, e não por estímulos externos (FONTANA, 2010). Os comportamentos intrinsecamente motivados estão associados aos interesses e fatores pessoais, prazer e experiências inerentes a atividade (VASCONCELLOS, 2011).

De acordo com Fontana (2010), a motivação extrínseca (ME) é realizada como um meio para atingir um fim, consiste no comportamento motivado pela expectativa dos resultados, prêmios ou contingências não obtidas na atividade, mas consequência dessa atividade. Martin (2001) sugere que alguns incentivos como: faixas, medalhas, cumprimentos, elogios, aprovação e atenção dos amigos e técnico também podem ter um poderoso efeito para alguns atletas. Martinez e Chirivella (1995) relatam que a maior parte dos estudos sobre a relação entre motivação intrínseca e extrínseca conclui que as recompensas extrínsecas podem prejudicar a motivação interna, a menos quando esta última é elevada. Além disso, pessoas que praticam atividades físicas motivadas por variáveis externas, como estética, reconhecimento social, indicação dos pais, tendem a menor eficiência na realização e abandono da prática (BARROSO, 2007; WEINBERG; GOULD, 2008; MATIAS, 2010, SAMULSKI, 2009).

Os indivíduos com forte motivação para a realização trabalham mais, aprendem mais rápido e são mais competitivos do que aqueles que possuem baixo nível de motivação. No plano de ação, são aqueles que assumem responsabilidades pessoais pelos seus atos, que assumem riscos moderados e que tentam atuar de maneira criativa e inovadora. Por outro lado, indivíduos com baixa motivação para a

realização escolhem tarefa com dificuldade extrema e apresentam alta taxa de ansiedade quando colocados em situações nas quais são avaliados (WINTERSTEIN, 2002).

2.5 INICIAÇÃO ESPORTIVA

O envolvimento de crianças no esporte é fenômeno crescente no mundo. As contribuições proporcionadas pela prática esportiva, quando orientada adequadamente, abrangem um desenvolvimento bio-psico-social harmonioso da criança e do adolescente nos diferentes períodos etários (TSUKAMOTO; NUNOMURA, 2005).

Define-se iniciação como o primeiro passo na formação esportiva, em que se procura ensinar os aspectos básicos de uma ou mais modalidades e promover as primeiras adaptações no indivíduo para que ele possa responder aos novos estímulos (BOMPA, 2000). Segundo Ramos e Neves (2008), o termo iniciação esportiva é conhecido mundialmente como um processo cronológico no transcurso do qual um sujeito toma contato com novas experiências regradas sobre uma atividade físico-esportiva. Esses mesmos autores, ainda colocam que a iniciação esportiva é o período no qual a criança começa aprender, de forma específica, a prática de um ou mais esportes. Santana (2005) acrescenta que a iniciação esportiva é marcada pela prática regular e orientada de uma ou mais modalidades esportivas, e o objetivo imediato é dar continuidade ao desenvolvimento da criança de forma integral, não implicando em competições regulares.

Chiviacowsy e Mattos (1988) colocam que a iniciação esportiva tem como principal objetivo o desenvolvimento e a aprendizagem das capacidades, habilidades e conhecimentos necessários ao desportista para que obtenha níveis ótimos de rendimento no futuro. Colaborando Gaya, Torres e Balbinotti (2002), ressaltam que a iniciação pode ocorrer em qualquer fase do desenvolvimento na infância, desde que as características motoras, cognitivas, afetivas e sociais sejam respeitadas em situações pedagogicamente adequadas.

A ciência do esporte tem procurado determinar a faixa etária mais adequada para se iniciar um processo de treinamento esportivo específico ou de uma única modalidade (ARENA; BOHME, 2000). Para Bompa (2000) e Zakharov (1992) a idade de início do treinamento especializado varia de acordo com a cultura

e a modalidade esportiva, o gênero, a vida útil de prestação esportiva e o ápice esportivo (CARAZZATO, 1995). Rodrigues e Barbanti (1994), não estabeleceram idades específicas, mas advertem que as competições e o treinamento dos jovens não devem ser dimensionados com base apenas na idade cronológica da criança, mas nas características físicas, emocionais e maturacionais, para que a prática esportiva não se torne uma obrigação, e sim um aspecto favorável no seu desenvolvimento.

Segundo Arena e Böhme (2000), a literatura recomenda a fase dos 7 aos 12-13 anos para uma etapa de iniciação e formação básica geral, indicação que se aproxima do resultado apresentado por Silva et al. (2004) que aponta para a faixa dos 8-12 anos para desportos individuais e a faixa de 10- 12 anos para as modalidades coletivas. De acordo com Tsukamoto e Nunomura (2005) o processo de formação esportiva deveria iniciar por volta dos 6 anos de idade, momento da prática de diferentes modalidades esportivas, que vise, principalmente, à formação generalizada, à aquisição de habilidades fundamentais, à ampliação do seu acervo motor e ao prazer da prática. A preparação multilateral é muito valorizada nessa fase, pois não sabe-se as inclinações ou decisões futuras das crianças. A formação básica deve ser buscada por meio da ampla utilização do corpo e de suas capacidades físicas sempre visando à construção contínua de um fundo emocional positivo através da atividade física (LAFFRANCHI, 2001). Esse fato torna-se muito importante por oferecer subsídios e experiências para que elas possam ter opções no futuro e possuam condições mentais para qualquer tipo de treinamento.

Faria Junior (1999 p. 334) busca mostrar a discordância de alguns autores sobre o que é a iniciação desportiva e como ela deve ser utilizada.

Para uns a iniciação desportiva abarcaria uma fase lúdica em que o jogo seria dominante. Para outros, essa fase lúdica não seria considerada iniciação desportiva, uma vez que esta implica a adoção de concepções do treino desportivo.

Nesse sentido Capinussú (1985 p.86) cita ainda que, existe uma confusão de terminologia no que diz respeito à Iniciação Desportiva (“alfabeto do desporto”, “dos fundamentos primários”) e no que ele chama de Escolinha (aprimorar-se, aperfeiçoar-se). Ele apresenta uma concepção bastante clara sobre esta questão, colocando que:

Na escolinha, os jovens atletas (notem bem, já são atletas) deverão demonstrar conhecimento daquela modalidade com a qual estão comprometidos. Portanto, na iniciação desportiva, conforme a própria denominação evidencia, há o começo de um trabalho; na escolinha o estágio é mais avançado.

Para Ramos e Neves (2008) a iniciação deve possibilitar estímulos diversificados tanto em nível de ambiente quanto na relação aos movimentos diversificados, em contraposição à especialização precoce que não é necessária na vida da criança. No esporte atual, a iniciação e especialização esportiva em grande parte estão ocorrendo cada vez mais cedo. Na Ginástica Artística (GA) e na GR esta precocidade parece ser ainda mais frequente em virtude de argumentações que associam o sucesso na modalidade à menor dimensão corporal dos praticantes, ou ao maior ganho de flexibilidade (TSUKAMOTO; NUNOMURA, 2005). Bompa (2000), Gonçalves (1999) e Coelho (1988) associam a especialização precoce ao fato de muitas pessoas acreditarem que, quanto mais cedo à criança iniciar na modalidade esportiva, mais chances de sucesso ela terá. No entanto, a especialização precoce não é uma fonte segura de futuros campeões, não é possível predizer quem chegará ao alto nível. Tsukamoto e Nunomura (2005) ainda contribuem afirmando que além de qualidades físicas, fatores psicológicos, perseverança e desejo de atingir objetivos também se relacionam ao atleta de elite.

A percepção que o profissional que trabalha com crianças e jovens atletas necessitam compreender é que começar cedo no esporte não é necessariamente começar precocemente o treinamento e a competição regular de uma única modalidade (ARENA; BOHME, 2000).

Contreras, La Torre e Velazquez (2001) afirmam que a iniciação esportiva é um processo de socialização dos indivíduos, e possuem implicitamente determinados valores, conhecimento, condutas, rituais e atitudes próprios do grupo social no âmbito que se realiza a iniciação. A primazia da iniciação esportiva não está nas habilidades específicas e sim na amplitude de possibilidades de estímulos para o desenvolvimento e crescimento físico, fisiológico, desenvolvimento motor, aprendizagem motora, desenvolvimento cognitivo e afetivo-social (CAPITANIO, 2003). Desta forma, a iniciação não é apenas o momento de início da prática de um esporte, mas a totalidade de uma ação que envolve o processo e o produto. Assim, entende-se a formação esportiva como um processo que se estende ao longo de toda a vida, que ocorre gradualmente e em etapas. Seus objetivos não se limitam a

atingir o alto nível, mas também tem impacto sobre a educação e a formação do cidadão (RAMOS; NEVES, 2008). No aspecto social, a iniciação esportiva pode ajudar a criança a estabelecer relações com as pessoas e com o mundo; no aspecto filosófico, pode ajudá-la a questionar e compreender o mundo; no aspecto biológico, conhecer, utilizar e dominar o seu corpo; no aspecto intelectual, auxiliar no seu desenvolvimento cognitivo (CAPITANIO, 2003).

2.6 COMPETIÇÃO

A competição é tão antiga quanto à própria humanidade, não havendo registros de seu início. Historicamente ela surgiu na Grécia Antiga, quando se competia para homenagear os deuses. Após passar por um período contraditório, as competições voltaram a ter importância no final do século XIX, com o ressurgimento dos Jogos Olímpicos, e, atualmente, fazem parte de um complexo mundo que envolve milhares de pessoas que nelas atuam direta ou indiretamente (DE ROSE JR. 2002). No entanto, ainda existem divergências sobre os aspectos positivos e negativos relacionados à competição.

A competição está presente em vários aspectos da vida humana, desde o nascimento até a morte o ser humano compete pela sobrevivência em todos os setores em que vive: família, escola e trabalho, mas é no esporte que ela tem mais evidência, devido à divulgação e a importância do esporte no atual contexto social (DE ROSE JR, 2002). Segundo Hart (2005), vive-se em meio a uma cultura excessivamente competitiva, onde diariamente se é avaliado e comparado. Sobre isso, De Rose Jr (2002), afirma que a competição não é boa nem má, depende de como se faz. Mota (2003) defende um modelo de competição que está direcionado para a responsabilidade da educação do sujeito, sendo parte de um processo progressivo de desenvolvimento do ser humano.

Segundo Scaglia, Medeiros e Sadi (2006), a competição não se inicia apenas quando o árbitro apita para começar, ou encerra quando termina o jogo, mas desde a preparação do evento marcando o sentido de conagraçamento e responsabilidade entre os alunos, passando por uma série de manifestações, de relações sociais e culturais, aprendendo pela competição, garantindo a participação ativa e motivante de todos, e seu desenvolvimento é possível e saudável. Competir

é um aprendizado constante que vale para todos os momentos da vida, seja no esporte ou em qualquer outra atividade do ser humano.

Nesse sentido, competição realmente pode ser saudável, mas deve ser balanceada. As crianças devem aprender que um pouco de fracasso é inevitável e normal, e que em algumas ocasiões a falha pode conduzir melhor ao crescimento do que o sucesso constante. Devem também aprender a cooperar, a serem bons jogadores de equipe, e a saberem celebrar as conquistas de outras pessoas. Estas são tarefas difíceis, mas absolutamente necessárias à criança para uma maturação saudável, feliz e livre de estresse (HART, 2005). O problema é quando os adultos transformam esse processo em um fator de estresse. Em estudo realizado por Vieira, Botti e Vieira (2005) com atletas da Seleção Brasileira Juvenil de GR, com idade de 11 e 13 anos demonstrou que a competição foi percebida como contendo maior quantidade de fatores estressantes do que motivadores. Por outro lado, as atletas com idade de 12 e 14 anos parecem perceber maior quantidade de fatores motivadores do que estressantes para a mesma situação competitiva.

O início da participação de crianças no âmbito competitivo pode variar de acordo com a modalidade praticada, sendo registrados casos de crianças de três anos competindo na natação e na ginástica. Atualmente, é possível encontrar crianças de 08-09 anos, em disputas competitivas nas modalidades de Ginástica Rítmica, Ginástica Artística, Judô, Futebol e outras (FECHIO et al., 2011). Diversos autores afirmam que a idade ideal para crianças iniciarem em competições é a partir dos 12 anos, relatando que é somente a partir dessa idade que ela começa ter compreensão madura e entendimento suficiente para entender as mudanças desse processo (DE ROSE JR. 2002). No entanto alguns autores defendem que crianças estão prontas para competir quando atingem a maturidade física e psicológica, Barbanti (2005) explica que as crianças variam substancialmente na velocidade da maturação física e psicológica, com algumas alcançando a maturidade muito mais cedo do que outras. Porém, Ferraz (2002) afirma que com relação à competição esportiva podem-se encontrar efeitos negativos em qualquer idade, isso dependera das condições em que são realizadas e seus contextos.

O esporte por si só pressupõe competição; valoriza o resultado final muito mais que o empenho esportivo; exige a busca do rendimento máximo; utiliza regras universais e exige dos praticantes um bom nível de desempenho na execução das

habilidades específicas, assim, tornou-se uma grande feira de exposição do sistema sócio político-econômico, tendo em vista que:

A nossa sociedade tem no esporte uma de suas principais vitrines do modelo neoliberal que invade o mundo, fabricando os seus ícones na imagem do vencedor. Na cultura gerada em torno do vencedor não existe lugar para o segundo colocado, apenas para o número um, uma espécie de qualidade total a ser alcançada pelos demais competidores em cada torneio. (SOUZA NETO, 1999, p. 36)

Alguns estudos têm indicado que atividades esportivas podem contribuir para o melhor desenvolvimento físico, psicológico, cognitivo e social, além de ser importante para promover um estilo de vida saudável na vida adulta (FECHIO et al., 2011). No entanto, desde muito cedo, crianças que buscam a prática esportiva, ou a ela são conduzidas, são levadas a conhecer e a desenvolver atitudes e comportamentos cujo fim máximo é a vitória. Para Rubio (2000) crianças que são inseridas prematuramente na triste realidade do mundo dos adultos, em que o prazer do lúdico cede lugar à competência e à performance e a recreação transforma-se em competição são submetidas constantemente a um verdadeiro bombardeio de observações, opiniões e julgamentos que podem criar expectativas, objetivos e pressões inadequados para seu desenvolvimento como pessoa e como atleta.

Apesar disso, De Rose Jr. e Korsakas (2006) afirmam que, o esporte sem a competição deixa de cumprir os seus aspectos mais interessantes, que são o confronto, a medição de forças, o sucesso, a derrota e a busca pelo desafio. Portanto, a competição é importante para o desenvolvimento.

2.7 ABANDONO NOS ESPORTES

No âmbito esportivo, muito se ouve falar em desistências ou quedas de rendimentos de atletas, mas pouco se ouve dizer a respeito dos motivos que conduziram tal acontecimento (BARRETTO NETO, 2008). O abandono nos esportes é um tema recorrente quando o assunto são jovens atletas (DIAS; TEIXEIRA, 2007). Segundo Barreto Neto (2008), existem indicadores na literatura, de que muitos desistem por esgotamento, fato que se leva a considerar o burnout como um fator de atenção para o entendimento desse fenômeno. O termo inglês burnout tem como

significado literal “queimar para fora”, no entanto, é melhor expressado como esgotamento (PIRES; BRANDÃO; MACHADO, 2005).

Um dos pioneiros na pesquisa do burnout, Freudemberger (1974), definiu o burnout como um sentimento de fracasso, esgotamento e exaustão diante de excessivas demandas energéticas. De acordo com Smith (1986), o burnout no esporte caracteriza-se como um abandono psicológico, emocional e algumas vezes físico de uma atividade na qual a pessoa costumava engajar-se e divertir-se em função do estresse crônico ou da falta de satisfação. É o resultado de uma interação recíproca entre fatores pessoais e situacionais. Para Becker Jr. (2002), burnout é definido como um estado de esgotamento mental, emocional e físico, como resultado extremo de treinamento. Em concordância Weinberg e Gould (2001), o burnout tem como aspectos característicos o esgotamento, tanto físico quanto emocional, trazendo como consequência a perda de preocupação, energia, interesse e de confiança além de sentimentos de baixa realização pessoal, baixa autoestima, fracasso e depressão. Esses autores, ainda colaboram, colocando que o fato de os atletas começarem a vida esportiva muito cedo e serem pressionados a se tornarem profissionais ainda na adolescência contribui para que sofram o processo de burnout muito jovens. O treinamento cada vez mais intenso e com poucos intervalos entre as temporadas, como ocorre principalmente no tênis, na ginástica e na natação, contribuem para o esgotamento dos atletas.

Alguns estudos relatam os motivos do abandono precoce do esporte infanto-juvenil, citam os seguintes fatores como mais relevantes: falta de participação em campeonatos, a excessiva insistência na vitória, excesso de pressões por parte dos pais e dos técnicos, a pressão competitiva, a falta de diversão, ausência de vida pessoal fora do esporte, desmotivação, a conduta do treinador, a forma em que estão organizados os treinamentos e as competições, e a pobre comunicação com treinadores e companheiros (GARCES DE LOS FAYOS; VIVES, 2002; KNIJNIK; GREGUOL; SANTOS, 2001; GARCÍA, 2000; BARA FILHO; GARCÍA, 2008; BECKER JR, 2002).

Outro estudo realizado com a seleção brasileira de GR por Viana e Mezzaroba (2011) identificou que as dores e as lesões causadas a partir das repetições dos mesmos movimentos todos os dias são fatores que geram grande desmotivação nas ginastas.

Smith (1986) afirma que a síndrome do burnout é mais frequente em atletas de esportes individuais, por serem mais competitivos, de alta exigência física e psicológica, devido à natureza repetitiva e monótona dos treinamentos, além de menor suporte social dos companheiros de treinamento. Com relação a gêneros, De Rose Jr. (2001) fez um estudo de estresse com adolescentes nas seguintes modalidades esportivas: basquetebol, futebol, natação e tênis, verificando que as meninas apresentam níveis de estresse significativamente maiores que os meninos.

No Brasil este tema ainda tem recebido pouca atenção, prova disso é a escassez de literatura específica sobre o assunto, grande parte dos estudos sobre o abandono precoce dentro do campo da Psicologia do Esporte tem sido realizada em países como os Estados Unidos, Inglaterra e França (BARA FILHO; GARCÍA, 2008). No entanto, esses mesmos autores, colocam que o tema está diretamente relacionado com as realidades geográficas e socioculturais dos indivíduos, apresentando assim, distintos motivos para abandonar precocemente a prática esportiva.

Apesar disso, Weinberg e Gould (2001) apresentaram algumas dicas de prevenção da síndrome de burnout que são: estabelecer metas de curto prazo para competição e treino; comunicar-se sempre; ter momentos de folga; aprender habilidades de auto-regulação, manter uma perspectiva positiva; controlar as emoções pós-competitivas; permanecer em boas condições físicas. Interdonato e outros (2008) ainda complementam citando que, criar um ambiente atraente, mudar o ambiente para aumentar a motivação, já que, os treinamentos realizados sempre no mesmo ambiente podem ser desestimulantes, mudar frequentemente os treinamentos, para que os mesmos não sejam monótonos onde existam momentos de descontração e possibilidade de experimentar e desenvolver suas potencialidades pode ser uma boa estratégia para que os treinadores consigam melhorar a motivação de crianças e adolescentes na prática esportiva. Sendo assim, a importância do treinador, ainda mais para atletas jovens, pois é o principal responsável pelo desenvolvimento dos treinamentos, do bom ambiente no grupo, reconhecimento e avaliação do rendimento (BARA FILHO; GARCÍA, 2008). García (2000) ainda cita que além dos treinadores, na juventude, é muito importante a influência dos pais, dos companheiros e dos amigos tanto na motivação para iniciar quanto para continuar praticando um esporte.

2.8 ASPECTOS ESTÉTICOS E NUTRICIONAIS NA GR

Na GR é comum encontrar atletas com o mesmo biótipo corporal, modelo de um corpo esguio e longilíneo, onde a estética pretendida está associada à possibilidade de manter a elegância, a graça e a exuberância nas execuções das séries (PORPINO, 2004). Segundo Klentrou e Plyley (2003) o sucesso na ginástica rítmica e em algumas atividades esportivas, especialmente estéticas, como GR, Ginástica Artística (GA) e Balé, é fortemente influenciado pelo apelo visual e estético corporal. Além disso, muitas vezes ginastas rítmicas são forçadas a atingirem metas irrealistas de peso para alcançarem um físico favorável para essa modalidade, correndo riscos de desenvolverem maus hábitos alimentares, que vão desde a má nutrição e/ou ingestão insuficiente de energia a distúrbios alimentares graves.

Além de um corpo perfeito ou esteticamente apropriado para modalidade as ginastas são submetidas a treinamentos intensos, voltados também a preocupações estéticas onde, esta preocupação não está em apenas recepcionar um lançamento no tempo e espaço exato, mas fazê-lo com graça, elegância e beleza. Onde apenas ser flexível não é o bastante, deve-se ser flexível de forma expressiva, original e exuberante (PORPINO, 2004).

O treinamento físico intenso dos envolvidos na ginástica rítmica é associado com atraso no desenvolvimento do padrão menstrual normal, com menarca sendo atrasada em até 1,5-2,0 anos, soma-se a isso um baixo índice de massa corporal e um percentual de gordura corporal baixo (KLENTROU; PLYLEY, 2003, FROTA; PIONER, 2010). Um estudo realizado por Georgopoulos e outros (1999) compararam 255 ginastas rítmicas com adolescentes não atletas de um grupo controle, ambos os grupos com média de idade de 13 anos. O estudo demonstrou que as ginastas eram mais altas e mais magras que as não atletas. Este fato pode estar relacionado com o atraso da menarca. Colaborando com esse fato, Klentrou e Plyley (2003) realizaram uma pesquisa com 45 ginastas rítmicas, onde 32 apresentaram menarca tardia. Nesse caso a gordura corporal periférica pode estar relacionada, pois possui um papel importante na conversão dos hormônios andrógenos em estrógenos. Por isso, quando o percentual de gordura corporal está muito reduzido, a quantidade de estrógenos diminui e esta conduta pode resultar atraso da puberdade e parada nos ciclos menstruais (FERRAZ et al., 2007).

Sendo esta uma modalidade esportiva que suporta a noção de uma subcultura que amplia as pressões socioculturais pela magreza (HAASE, PRAPAVESSIS, OWENS, 2002), trazendo o peso corporal como um requisito fundamental para que a ginasta pratique esse esporte, faz com que este fator acabe gerando uma preocupação acentuada em relação ao peso e as formas do corpo das ginastas. Segundo Dale e Landers (1999) a exigência de ser e estar magra desencadeia um processo lento, e muitas vezes não clínico, de ansiedade e estresse acerca do próprio corpo. Alguns estudos demonstraram que a porcentagem de gordura é menor em ginastas do que em grupos controles não praticantes de atividade física, isso independentemente do nível de treinamento, da faixa etária e do procedimento utilizado (DOUDA et al., 2008; GEORGOPOULOS et al., 1999; DEUTZ et al., 2000; SORIC et al., 2008; JONNALANGADDA et al., 2000). Mesmo sendo comparada com outras modalidades onde o apelo visual e o fator estético também são prevaletentes (GA e Ballet), a GR foi avaliada e o estudo de Soric e outros (2008) apresentou que as ginastas rítmicas possuem volume de treino de $13 \pm 5,5$ horas/semana e possuem uma ingestão calórica diária média de $1,647 \pm 677$ Kcal, valor este inferior aos das atletas das outras modalidades.

Essa baixa ingestão calórica combinada a uma dieta não balanceada predispõe as atletas à deficiência de alguns nutrientes essenciais para as funções metabólicas, resultando em prejuízos à saúde, principalmente por se tratar de uma população ainda em fase de crescimento e desenvolvimento (ROGATTO, 2003). Outros problemas além da interferência no crescimento e desenvolvimento das crianças estão sendo pesquisados, como o aumento dos Transtornos do Comportamento Alimentar (TCAs), que incluem anorexia e bulimia nervosa (BALLONE, 2003; OLIVEIRA, 2003; BAPTISTA; PANDINI, 2005). Esportes que preconizam o fator estético e o baixo peso corporal, com restrições de ingestão de energia, utilizando-a como critério para a obtenção de bons resultados em competições (ginástica, nado sincronizado, corrida e ballet), têm sido apontados, por pesquisas realizadas nessa área, como os de maior incidência de TCA (JUZWIAK; PASCHOAL; LOPEZ, 2003; OLIVEIRA, 2003; ROGATTO, 2003).

Infelizmente atualmente muitos atletas continuam recebendo orientações nutricionais de técnicos e familiares, onde esses muitas vezes, pregam mitos nutricionais aprendidos de forma empírica, situação que pode prejudicar o desempenho dos atletas (WOLINSKY; HICKSON JR., 2002). A maioria das atletas

que querem perder peso não apresentam conhecimentos suficientes sobre nutrição e métodos apropriados de controle ponderal e não seguem uma orientação ou supervisão, adquirindo informações de outras atletas, treinadores ou revistas não especializadas (VILARDI, RIBEIRO; SOARES, 2001). Juzwiak, Paschoal (2001) realizaram um estudo, no estado de São Paulo, durante os Jogos Abertos do Interior, onde tinham como objetivo analisar o conhecimento nutricional e as recomendações alimentares dos treinadores de tênis, judô, ginásticas e natação. Foi concluído que os treinadores não estavam preparados para fornecer informações nutricionais corretas, que auxiliasse seus atletas para melhorarem suas performances e manterem sua saúde.

Torna-se necessário uma educação nutricional, que deve ser realizada por um profissional habilitado para isso. O método mais adequado para avaliar o estado nutricional e o processo de crescimento se baseia em medidas cuidadosas, usando técnicas padrão de antropometria, comparando estes dados, periodicamente, em relação a uma população de referência. Esse processo quando realizado por um profissional treinado auxilia no acompanhamento e tratamento nutricional (JACOBSON, EISENSTEIN; COELHO, 1998).

Sobretudo, a atividade física e esportiva quando bem programadas potencializam a promoção da saúde, favorecendo o desenvolvimento e crescimento saudável de crianças e adolescentes (SILVA et al., 2004).

2.9 RELAÇÕES PESSOAIS

Nas relações humanas, as influências interpessoais formam um processo que envolve componentes como o modo de ser, de pensar, de sentir, de agir e de mudança de comportamento. Portanto, compreender a qualidade do relacionamento interpessoal entre os envolvidos é de fundamental importância, principalmente no esporte que é um modelo social que faz parte da formação do ser humano (FILGUEIRA; SCHWARTZ, 2007).

Com relação ao esporte de iniciação, onde estão envolvidos crianças e adolescentes, esta influência pode ser ainda mais intensa, pois as pressões, emoções, paternalismo, medos e crenças dos adultos, sejam eles treinadores, pais ou amigos podem influenciar nas decisões e capacidades das crianças (SIMÕES; BÖHME; LUCATO, 1999).

2.9.1 Família e Amigos

Alguns autores relatam a importância dos pais no sucesso da carreira esportiva dos filhos e afirmam que quando os atletas recebem um apoio apropriado dos pais, há uma melhor participação dos atletas possibilitando grandes experiências e podendo influenciar na permanência no esporte (CÔTÉ, 1999; DURAND-BUSH; SALMELA, 2002). Ainda, segundo Ommundsen e Vaglum (1991) o prazer dos filhos na prática esportiva tem alta relação com o envolvimento dos pais. Eccles e Harold (1991) afirmam que as expectativas dos pais influenciam os filhos em relação à dedicação em atividades específicas, à intensidade de esforço empreendido e ao nível de desempenho atual.

Weinberg e Gould (2001) complementam citando que os pais podem desempenhar tanto um papel altamente positivo como um papel altamente negativo na vida esportiva das crianças. Desta forma Hellstedt (1995) coloca a família como ambiente social primário, onde pode auxiliar o jovem a desenvolver sua identidade, autoestima e motivação para o sucesso. No entanto, a cobrança e alta exigência dos pais são aspectos negativos que a família pode apresentar no desenvolvimento do esportista. Segundo Vianna Júnior e outros (2003) o papel dos pais é incentivar e apoiar a participação e o divertimento da criança devendo evitar a cobrança de forma estressante e participação baseada em resultados. Altos níveis de cobrança mostram reações negativas dos filhos. A valorização da dedicação e do esforço deve estar presente para que seus filhos tenham uma reação positiva no treinamento e na competição. Ainda assim, Simões, Böhme; Lucato (1999) afirmam que o incentivo dos pais mesmo sendo complexo é fundamental para crianças e adolescentes no esporte.

Vianna Júnior e outros (2001) pesquisaram o papel dos pais no desenvolvimento de atletas jovens de Ginástica Rítmica. Os resultados mostraram que, em geral, a percepção do apoio dos pais estava em concordância com a dos atletas. 100% dos atletas eram altamente motivados; 100% dos pais acompanhavam as competições locais e às vezes fora; 70% dos pais estavam envolvidos nas atividades dos filhos; 80% dos pais proporcionavam orientações adicionais para o treinamento dos filhos e 80% das famílias modificaram suas rotinas diárias para apoiar a participação das filhas no esporte.

Segundo Barbanti (1989) existe uma leve tendência dos pais exigirem mais das filhas do que dos filhos, pois segundo o autor os meninos são mais influenciados pelos amigos e as meninas, mais influenciadas pelos pais. Carlsson (1993) relata que atletas jovens que obtiveram sucesso em diversos esportes, tiveram a organização no esporte determinada pelos interesses dos pais e dos amigos.

De acordo com Samulski (2002) atletas que praticam ativamente esportes de alto nível não têm tempo para outras atividades recreativas ou sociais. Os contatos e relações sociais limitam-se ao grupo de treinamento, portanto, o meio em que vivem, amigos e comunidade, parecem ser os principais contextos motivadores. Em estudo realizado por Interdonato e outros (2008) com atletas de basquetebol, futebol, ginástica rítmica, judô, natação e voleibol relatou que 48,9% dos atletas afirmaram que os motivos relacionados à categoria amizade são muito importantes para motivação no esporte. Paim e Pereira (2004) buscaram analisar os fatores motivacionais que levam os adolescentes a optarem pela prática da capoeira na escola, e encontraram que a saúde e amizade são os fatores que mais influenciam os jovens a procurar a prática da capoeira, sendo que 54,63% dos adolescentes afirmaram que os motivos relacionados à categoria amizade/lazer são muito importantes.

Sobre isso, Weinberg e Gould (2001) colaboram colocando que os amigos desempenham um papel importante no desenvolvimento, principalmente psicológico, da criança. Fatores como lealdade, companhia, comportamento pró-social, intimidade estão relacionados com a componente amizade no esporte. Ainda os mesmos autores afirmam que as meninas são mais propensas que os meninos para identificarem apoio emocional como um aspecto positivo da amizade no esporte.

De acordo com Garcia (2000) acredita-se na importância da tríade pais – treinadores – amigos como fundamental, principalmente se tratando de crianças e adolescentes onde os traços de personalidade ainda estão em construção, necessitando de pontos de referência externos.

2.9.2 O Treinador

Diversos estudos demonstram que os treinadores exercem uma influência direta nas atitudes e ações dos atletas, tanto nos aspectos ligados ao esporte, como em outros contextos da vida, exercendo um efeito crítico sobre o desempenho dos atletas (TURMAN, 2003; LAUDIER, 1998). Outros autores identificaram o treinador como o fator mais importante no processo de desenvolvimento das habilidades dos atletas, principalmente em aspectos de aprendizagem, refinamento técnico e aquisição de estratégias para a competição (DEAKIN; COABLEY, 2003; DURAND-BUSH; SALMELA, 2002; ERICSSON; CHARNESS, 1994; MORAES, RABELO; SALMELA, 2004; SALMELA; MORAES, 2003).

Barbanti (2005) define o treinador como aquele que dirige o atleta ou a equipe esportiva numa competição ou treinamento, oferecendo orientações técnicas, táticas e motivacionais. Nesse sentido, segundo Bara Filho e García (2008) o treinador possui um papel muito importante, ainda mais para atletas jovens, pois é o principal responsável pelo desenvolvimento dos treinamentos, do bom ambiente no grupo, reconhecimento e avaliação do rendimento. Independente do nível de treinamento seja ele de iniciação ou voltado ao desempenho, o treinamento é uma tarefa complexa que requer uma filosofia pessoal sólida, reflexão, criatividade, um planejamento meticuloso e muito amor pelo esporte (DURAND-BUSH, 1996). Além disso, o treinador deve possuir conhecimentos da organização, da administração, da economia, da ciência e da pedagogia, sendo o gestor de recursos e estratégias (MARQUES, 2003).

A função de treinador é provavelmente uma das mais árduas e exigentes, pois na maioria das vezes quando a equipe vence, o mérito vai para os jogadores, porém a culpa pelas derrotas, diversas vezes, cabe a ele (GUILHERME, 2001).

Segundo Laudier (1998) a equipe tem a cara do técnico, isto é, os atletas incorporam alguns traços de personalidade e atitudes do treinador. O vínculo que se cria no processo ginasta e treinadora é muito intenso. A ginasta encontra na figura da treinadora alguém que a auxilie, que funcione como suporte, alguém que facilite a realização de seus objetivos. A figura da treinadora assume um papel simbólico na mente de jovens atletas, que passam a encará-las como mãe, líder, professora, criando a expectativa de sentirem-se valorizadas por elas (MACHADO, 2006).

De acordo com Cruz e Gomes (1996) o treinador se bem informado e orientado psicológica e pedagogicamente, pode evitar que haja abandono, falta de motivação e de interesse no esporte. Deve ser capaz de facilitar e adaptar as capacidades físicas do esporte a cada atleta, permitindo que todos participantes se sintam capazes. Para isso, além dos conhecimentos científicos sobre mecânica, fisiologia, sociologia e psicologia, o treinador deve ter como objetivo o conhecimento particular de cada atleta, seus interesses, seu percurso escolar, as outras atividades que desenvolvem e utilizam a sua experiência e sua empatia para motivá-los. Sendo capaz de compreender os pensamentos, preocupações, problemas, emoções e desejos de seus atletas (BARATA, 1998).

A função do treinador vai além da reprodução de conhecimentos técnicos e científicos, ela contribui para a formação dos atletas como seres humanos, preparando-os para vida. Portanto, é importante o treinador, além de ter conhecimento da sua modalidade, possuir conhecimentos básicos sobre psicologia e pedagogia (MACHADO, 2006).

3 MÉTODO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa, quanto à natureza, caracteriza-se como uma pesquisa aplicada. De acordo com Thomas e Nelson (2002) neste tipo de pesquisa utiliza-se o ambiente do mundo real, sujeitos humanos e controle limitado sobre o ambiente da pesquisa.

Em relação à abordagem do problema caracteriza-se como quantitativa, porque as opiniões e informações são traduzidas em números (SILVA et al., 2011).

Quanto aos objetivos, a pesquisa se enquadra como descritiva-exploratória. Para Gil (2002) este tipo de pesquisa tem como objetivo oferecer maior familiaridade com o problema, com vista a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses.

De acordo, com os procedimentos técnicos, insere-se como pesquisa empírica, do tipo exploratória. Esse tipo de pesquisa, segundo Gil (2002) é realizado para aumentar o grau de familiaridade com o estudo, quando o tema escolhido é pouco explorado.

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Participaram do estudo 24 atletas de ginástica rítmica, estudantes do ensino médio e fundamental (20 e 4 meninas respectivamente), com média de idade de $12,5 \pm 1,5$ (11,0 – 15,0) anos, e que treinam há pelo menos dois anos nas equipes de Ginástica Rítmica de Joinville e de Florianópolis.

Foram incluídas neste estudo as atletas que atenderam os seguintes critérios:

- a) Concordaram em participar do estudo de forma voluntária, podendo retirar-se do mesmo a qualquer momento;
- b) Idade mínima de 11 anos;
- c) Apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, com assinatura do responsável no dia da coleta;
- d) Que participam de competições estaduais e/ou nacionais.

3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Foi utilizado um questionário elaborado e validado por Freitas (2002).

Esse questionário é composto de 42 questões, que foram adaptadas para Ginástica Rítmica. Sua estrutura se divide em três partes: a primeira parte voltada aos dados pessoais; a segunda parte relacionada à Ginástica Rítmica e tipo de treinamento e a terceira parte contempla os aspectos relacionados à motivação (ANEXO A).

O questionário foi respondido de forma objetiva e subjetiva, contendo questões abertas, fechadas e mistas. Nas questões 3, 6, 7, 8 e 42 as atletas poderiam assinalar mais de uma alternativa, constituindo assim uma frequência maior do que o número de participantes do estudo.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Inicialmente foi feito contato com os responsáveis pelas equipes de Ginástica, explicado os objetivos do estudo e como houve concordância foi assinado o Termo de Ciência e Concordância entre Instituições.

O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL e aprovado sob o número 12.234.4.09. III (ANEXO B). Foram agendados dia, horário e local para aplicação dos questionários.

Como a pesquisa foi feita com atletas menores de idade, foram enviados Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO C) para os responsáveis autorizarem a participação das mesmas. Os TCLEs foram enviados com antecedência para as técnicas que repassaram para as atletas que iriam participar da pesquisa.

A pesquisa com a equipe de Joinville foi realizada no Ginásio de Ginástica Rítmica da seleção Joinvillense, todos os responsáveis já estavam cientes e haviam enviado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelas ginastas. Na equipe de Florianópolis a pesquisa foi realizada no Ginásio do Instituto Estadual de Educação (IEE), local de treinamento da equipe de Ginástica Rítmica de Florianópolis e os responsáveis já haviam encaminhado os TCLEs. Os questionários foram respondidos no momento da aplicação, com acompanhamento da

pesquisadora, que prestou esclarecimentos e sanou dúvidas no momento das respostas.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta, os dados foram inseridos em uma planilha eletrônica, sendo tabulados e armazenados em um banco de dados. Foi utilizada estatística descritiva (distribuição de frequências, média, desvio padrão, mínimo e máximo) para apresentar e descrever os dados. Para análise das questões abertas, o conteúdo das respostas foi agrupado por semelhança a partir dos principais pontos observados e apresentados pela frequência de ocorrência.

Ao término da análise e tabulação dos dados, os mesmos serão armazenados por um período de 5 anos, após esse período o material será deletado e incinerado.

Após a conclusão dos dados será marcada uma palestra, com as técnicas e ginastas, para exposição dos resultados.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para melhor responder o problema proposto nesta pesquisa, a apresentação e discussão dos resultados foi dividida e organizada de acordo com os objetivos específicos do trabalho e foram apresentadas através de gráficos e tabelas.

4.1 TREINAMENTO

Com relação ao treinamento na Ginástica Rítmica, observou-se que as ginastas iniciaram a prática da modalidade em média com $6,8 \pm 1,9$ (3,0-11,0) anos e treinam há $5,6 \pm 2,0$ (2,0 – 10,0) anos. A idade de início do treinamento em equipe relatado foi em média aos $9,1 \pm 1,1$ (7,0 – 12,0) anos. A ciência do esporte tem procurado determinar a faixa etária mais adequada para se iniciar um processo de treinamento esportivo específico ou de uma única modalidade (ARENA; BOHME, 2000). Para Bompa (2000) e Zakharov (1992) a idade de início do treinamento especializado varia de acordo com a cultura e a modalidade esportiva, o gênero, a vida útil de prestação esportiva e o ápice esportivo (CARAZZATO, 1995). Segundo Arena e Böhme (2000), a literatura recomenda a fase dos 7 aos 12-13 anos para uma etapa de iniciação e formação básica geral, indicação que se aproxima do resultado apresentado por Silva et al. (2004) que aponta para a faixa dos 8-12 anos para desportos individuais e a faixa de 10- 12 anos para as modalidades coletivas. De acordo com Tsukamoto e Nunomura (2005) o processo de formação esportiva deveria iniciar por volta dos 6 anos de idade, momento da prática de diferentes modalidades esportivas, que vise, principalmente, à formação generalizada, à aquisição de habilidades fundamentais, à ampliação do seu acervo motor e ao prazer da prática.

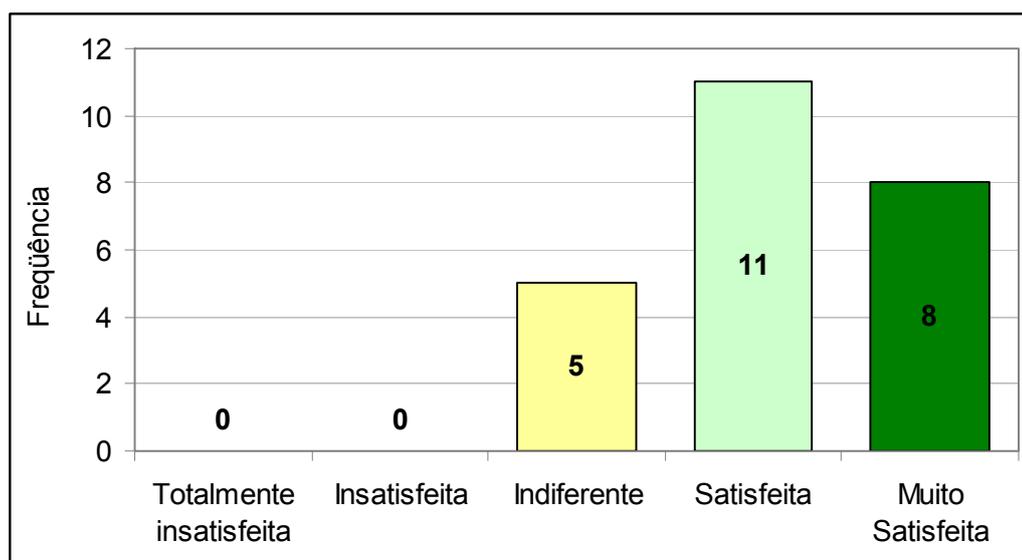
Quando questionado se as ginastas sabiam como variam volume e intensidade do treino ao longo do ano ou semestre, a maioria (14/24) relatou ter conhecimento.

Poucas ginastas (4/24) relataram que já interromperam o treinamento, tendo entre uma e duas semanas a interrupção; os motivos variaram entre falta de autoestima, falta de tempo para outras atividades e cansaço. A minoria relatou utilizar a musculação como complemento de seu treinamento (1/24), porém algumas

ginastas (7/24) relataram que utilizam outras práticas físicas como complemento no seu treinamento, sendo atividades relatadas dança, balé e jazz realizadas de 3 a 4 vezes por semana. Este fato pode ser atribuído por estas atividades complementarem a formação das ginastas. Nesse sentido, Fontana (2010) afirma que o balé desempenha um papel fundamental na rotina de treinos das atletas de GR, pois a preparação básica provém dele e por isso deve ser desenvolvido de maneira geral. Já Fernandez Del Valle (1996), aponta a dança contemporânea e as danças características dos diversos países como referências no treinamento da GR.

As atletas realizam em média $5,2 \pm 1,0$ (4,0 – 9,0) sessões de treinamento semanais, a figura 1 a seguir, apresenta como as ginastas se sentem com relação a esta frequência.

Figura 1: Grau de satisfação sessões semanais de treino.



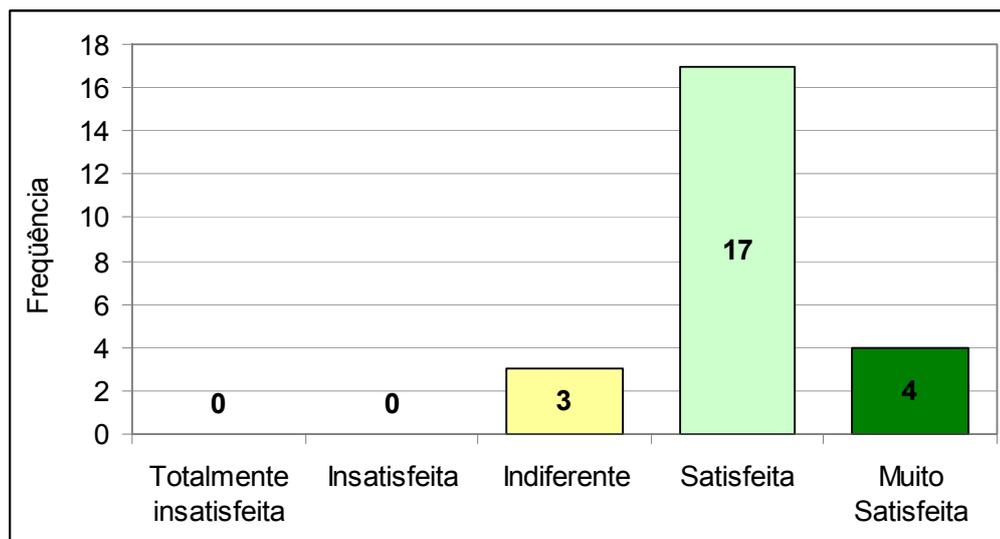
Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Das 24 ginastas entrevistadas, constatou-se que a grande maioria apresenta-se satisfeita com a frequência semanal de sessões de treinamento.

Com relação à média de séries que cada ginasta passa com música durante uma sessão de treinamento foi encontrado como resultado em média $5,7 \pm 3,1$ (2,0 – 10,0) séries.

E através da figura 2 é possível verificar como as atletas se sentem diante dessas passagens.

Figura 2: Grau de satisfação passagens com música.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

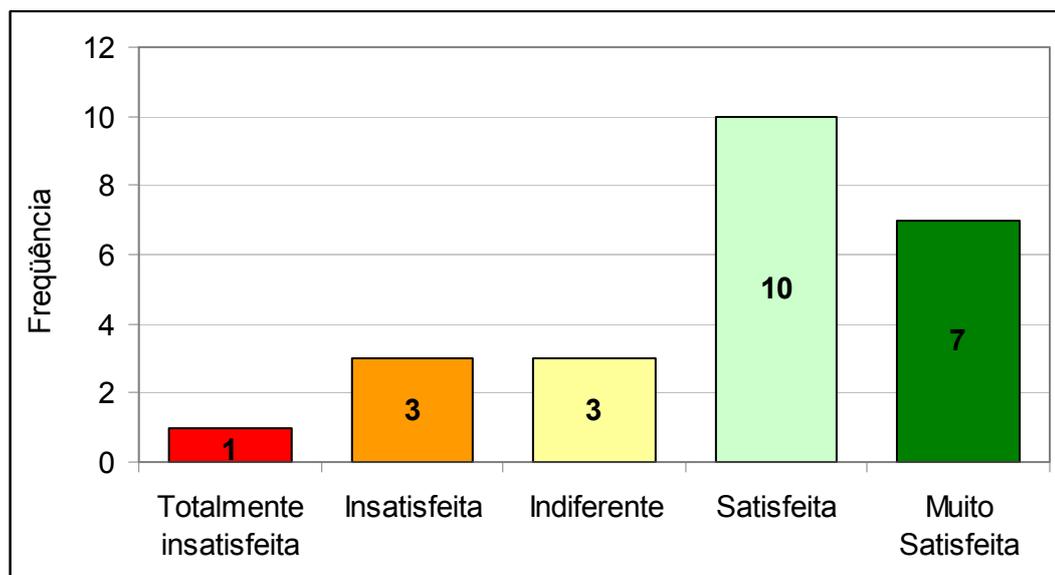
A grande maioria das atletas se sente realmente satisfeita com a quantidade de séries com música que passam durante uma sessão de treinamento.

Segundo a Federação Internacional de Ginástica (2009), o acompanhamento musical é um elemento fundamental nas séries de Ginástica Rítmica. Deve existir uma grande harmonia entre a ginasta e o ritmo da música, e isso só é possível se as atletas obtêm um conhecimento adequado da estrutura musical de suas séries.

A ginástica não se concebe sem música, que deve estar presente desde os primeiros treinamentos. As ginastas devem, antes de tudo, ser capazes de reconhecer um ritmo e segui-lo. Isto só será possível se obtiverem um conhecimento adequado de estrutura musical. A música, no contexto da Ginástica Rítmica, é o suporte para que se tenha uma boa composição. Ela é a inspiração do movimento, ao mesmo tempo em que se encontra condicionada a ele, conseguindo dar ao exercício um caráter próprio e particular (HERNANDEZ; BOUZA, 1990; LLOBET, 1998).

A média de duração da sessão de treinamento das atletas pesquisadas foi $4,9 \pm 1,0$ (4,0 – 6,0) horas, colaborando Soric e outros (2008) apresentou que as ginastas rítmicas possuem volume de treino de $13 \pm 5,5$ horas/semana, sendo inferior ao volume das ginastas pesquisadas. Na figura 3 a seguir apresenta-se como as ginastas se sentem com esta duração

Figura 3: Grau de satisfação duração da sessão de treinamento.



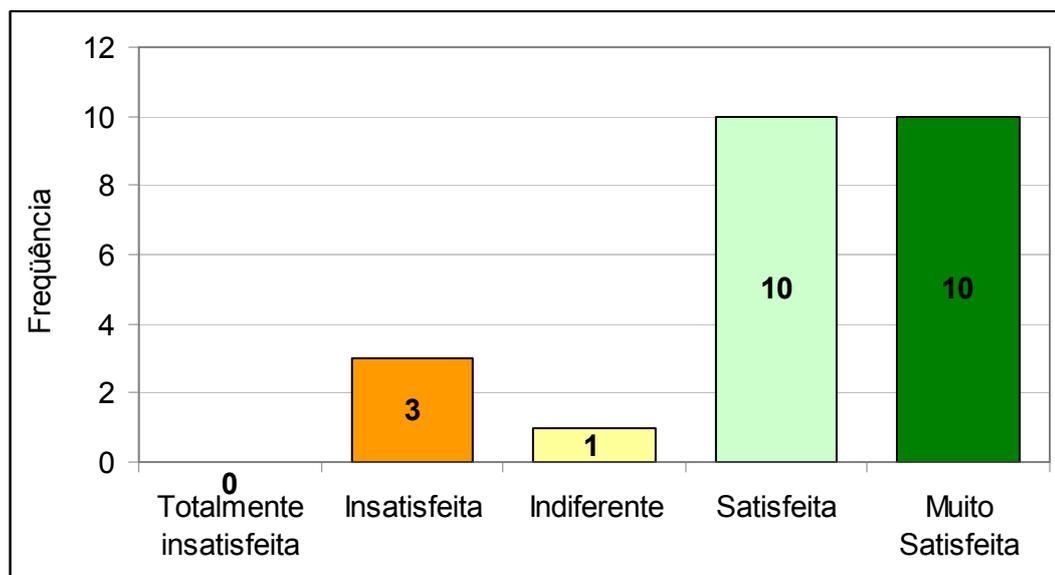
Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

A maioria das ginastas mostraram-se satisfeitas com a duração das sessões de seus treinos. Porém, observou-se que algumas ginastas não estão de acordo com essa duração.

Segundo Fontana (2010) e Laffranchi (2001) ao longo dos anos de treinamento na GR, a ginasta passa por um aumento considerável da duração das sessões de treinamento, onde as capacidades técnicas, corporais e expressivas começam ser exploradas ao máximo, por meio de uma preparação física geral e específica. Esse processo ocorre gradativamente fazendo com que as ginastas se adaptem ao aumento de treinamento.

Relacionado a essa questão verificou-se que (24/24) ginastas, ou seja, todas as atletas treinam duas vezes ao dia durante alguma época do ano. Através da figura 4 pode-se observar como elas se sentem com esse aumento de treinamento.

Figura 4: Grau de satisfação aumento das sessões de treinamento.



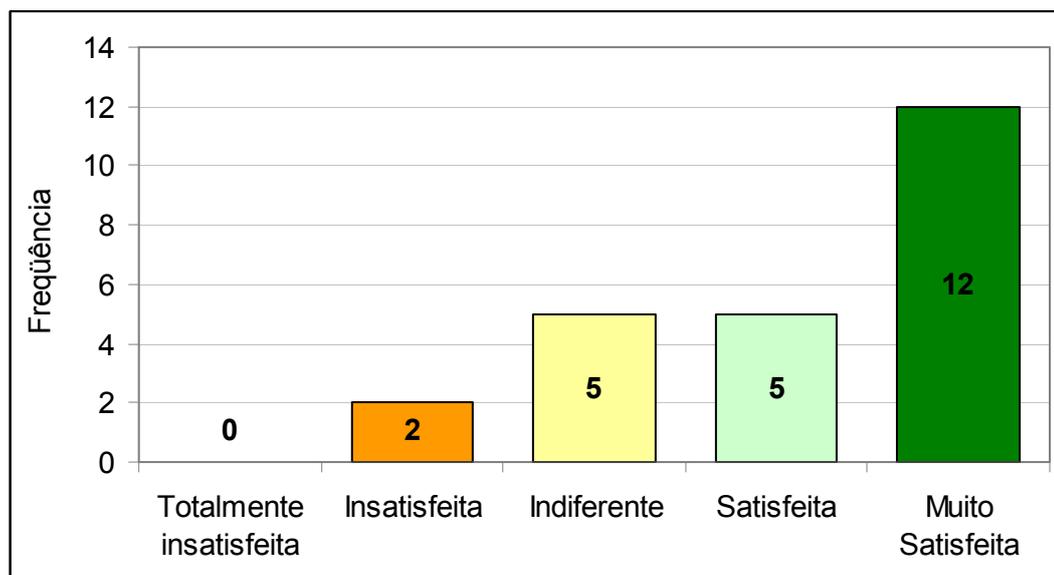
Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

A grande maioria das ginastas se sente satisfeitas ou totalmente satisfeitas com o aumento das sessões de treinamento durante alguma época do ano. Porém, uma minoria se sente insatisfeita, talvez pelo excesso de dores e falta de tempo para outras atividades, fatores expostos pelas ginastas como fatores desmotivantes no esporte.

4.2 COMPETIÇÃO

Com relação à competição quase todas as atletas (23/24) relataram gostar de competir. Apresenta-se na figura 5 a seguir como as atletas se sentem em competições.

Figura 5: Grau de satisfação participação em competições.



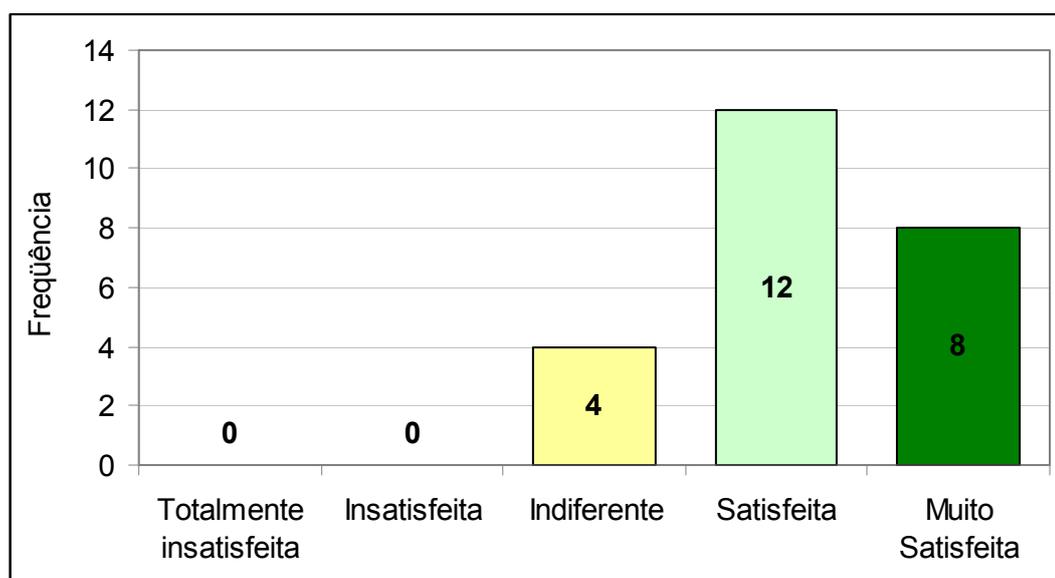
Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

A maioria das ginastas mostraram-se muito satisfeitas com sua participação em competições. No entanto, apesar da grande maioria relatar que gosta de competir algumas se mostram indiferentes com essa relação e uma minoria (2/24) apresentam-se insatisfeitas.

De Rose Jr. e Korsakas (2006) afirmam que, o esporte sem a competição deixa de cumprir os seus aspectos mais interessantes, que são o confronto, a medição de forças, o sucesso, a derrota e a busca pelo desafio. Portanto, a competição é importante para o desenvolvimento.

As ginastas pesquisadas participam em média de $6,0 \pm 2,1$ (3,0 – 10,0) competições anuais. Pode-se observar como elas se sentem com essa quantidade de competições através da figura 6.

Figura 6: Grau de satisfação média de competições anuais.

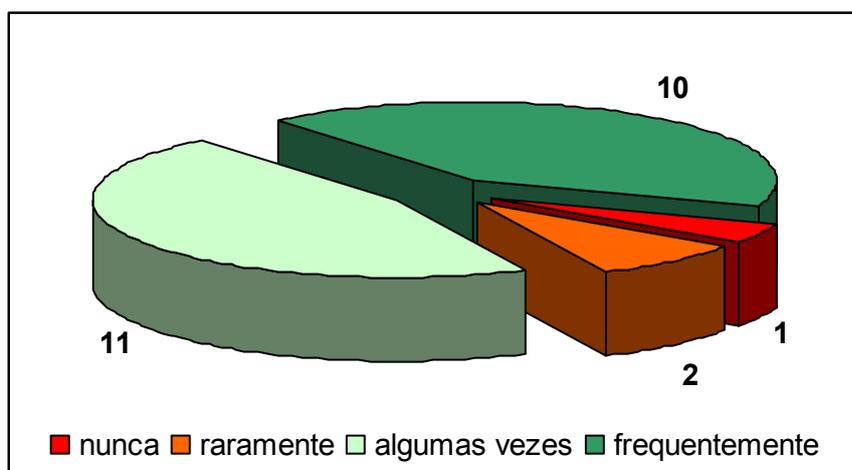


Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Foi possível observar que a maioria das atletas se sente satisfeita com a quantidade de competições durante seu ciclo anual.

A importância da relação pais/atletas no sucesso da carreira esportiva é enfatizada em diversos estudos (CÔTÉ, 1999; DURAND-BUSH; SALMELA, 2002). Através da figura 7 pode-se verificar com que frequência os pais e familiares assistem as ginastas competir.

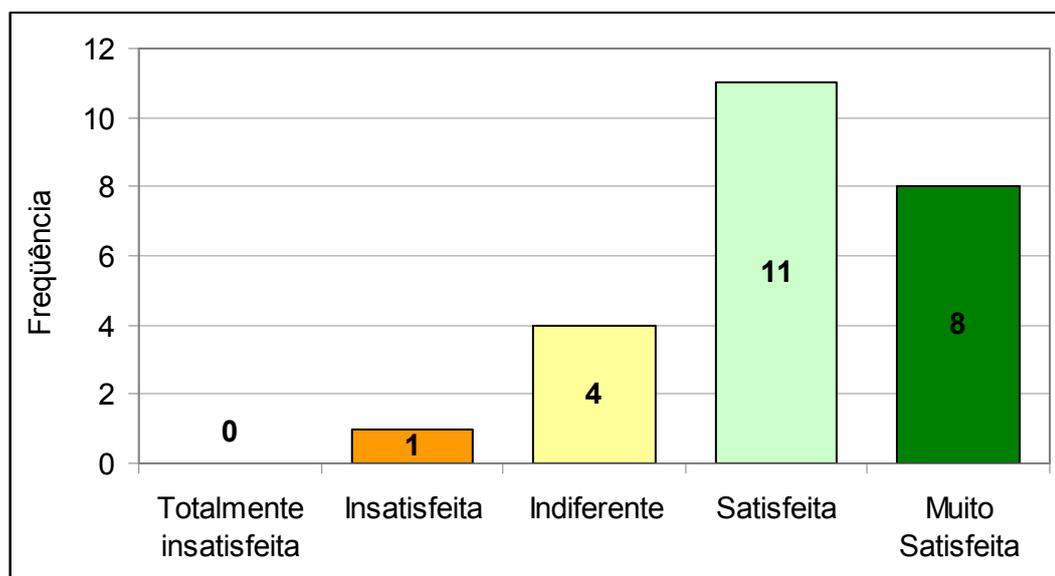
Figura 7: Frequência de pais e familiares em competições.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Nota-se que a maioria dos pais e familiares estão presentes nas competições. A satisfação das ginastas com essa presença pode ser verificada na figura 8 a seguir:

Figura 8: Grau de satisfação presença dos pais e familiares em competições.

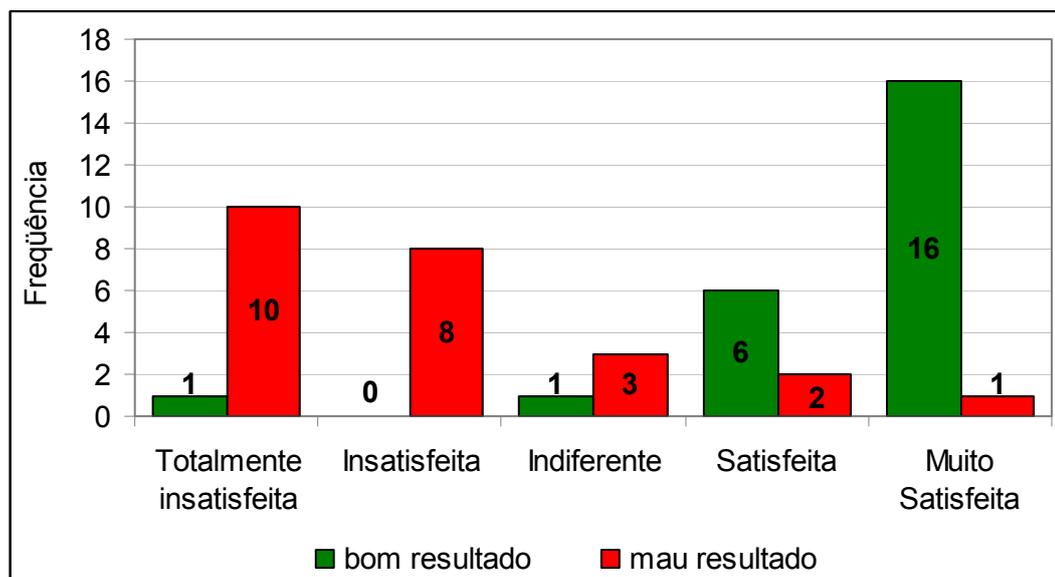


Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Através da figura 8 pode-se observar que a grande maioria das atletas se sente satisfeita com a presença de seus pais e familiares. Contribuindo, Carlsson (1993) relata que atletas jovens que obtiveram sucesso em diversos esportes, tiveram a organização no esporte determinada pelos interesses dos pais e dos amigos. Vianna Júnior e outros (2001) realizaram um estudo com ginastas rítmicas com média de 13 anos de idade e os resultados indicaram altos níveis de participação dos pais desde a fase inicial, incluindo o apoio social, moral e econômico, sendo que esses achados corroboraram com a literatura internacional (CÔTÉ, 1999, DAVIDSON et al., 1996). Ainda, segundo Ommundsen e Vaglum (1991) o prazer dos filhos na prática esportiva tem alta relação com o envolvimento dos pais. Eccles e Harold (1991) afirmam que as expectativas dos pais influenciam os filhos em relação à dedicação em atividades específicas, à intensidade de esforço empreendido e ao nível de desempenho atual.

Na figura 9 a seguir estão apresentados os dados referentes ao grau de satisfação das ginastas com relação aos resultados das competições:

Figura 9: Grau de satisfação resultados obtidos em competições.

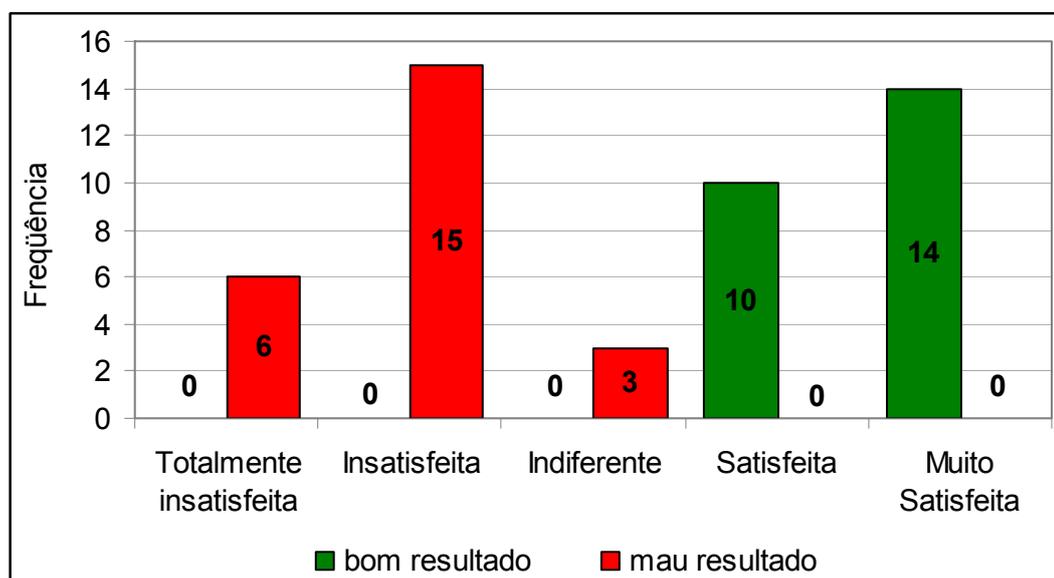


Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Observa-se que a grande maioria das ginastas se sente muito satisfeita quando obtém bons resultados nas competições, no entanto 1 ginasta relatou que se sente totalmente insatisfeita, fato curioso quando se fala de bons resultados. Constata-se que com relação aos maus resultados em competições a maioria se sente totalmente insatisfeita ou insatisfeita. Percebe-se também que quando a relação é com os maus resultados não há uma diferença tão grande entre as opções indiferente, satisfeita e totalmente satisfeita.

Outra variável na questão do posicionamento em competições é a sensação que a ginasta tem sobre seu treinador. A seguir na figura 10 apresenta-se o seguinte resultado:

Figura 10: Percepção da atleta com relação ao grau de satisfação do técnico nos resultados competitivos.



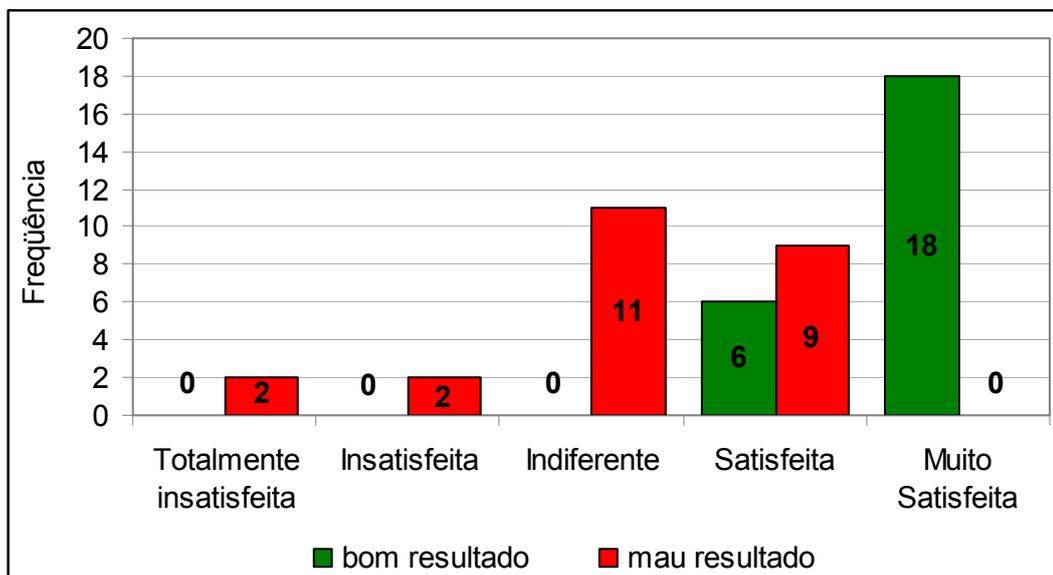
Fonte:Elaboração dos autores, 2012.

Conforme relatado na figura 10 nota-se que a grande maioria das ginastas quando possui resultados positivos sentem seus treinadores muito satisfeitos e quando obtém resultados negativos o sentem insatisfeitos.

Diversos estudos demonstram que os treinadores exercem uma influência direta nas atitudes e ações dos atletas, tanto nos aspectos ligados ao esporte, como em outros contextos da vida, exercendo um efeito crítico sobre o desempenho dos atletas (TURMAN, 2003; LAUDIER, 1998). Outros autores identificaram o treinador como o fator mais importante no processo de desenvolvimento das habilidades dos atletas, principalmente em aspectos de aprendizagem, refinamento técnico e aquisição de estratégias para a competição (DEAKIN; COABLEY, 2003; DURAND-BUSH; SALMELA, 2002; ERICSSON; CHARNESS, 1994; MORAES, RABELO; SALMELA, 2004; SALMELA; MORAES, 2003).

Na figura 11 apresenta-se como as atletas percebem a reação dos pais e familiares quando possuem resultados positivos e negativos nas competições.

Figura 11: Percepção da atleta com relação ao grau de satisfação dos pais e familiares nos resultados competitivos.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

A partir das respostas percebe-se que a grande maioria das ginastas quando possuem bons resultados sentem seus pais e familiares muito satisfeitos. No entanto, quando os resultados da competição são negativos a maioria relata que sente seus pais e familiares indiferentes e satisfeitos.

Vianna Júnior e outros (2001) pesquisaram o papel dos pais no desenvolvimento de atletas jovens de Ginástica Rítmica os resultados mostraram que, em geral, a percepção do apoio dos pais estava em concordância com a dos atletas. 100% dos atletas eram altamente motivados; 100% dos pais acompanhavam as competições locais e às vezes fora; 70% dos pais estavam envolvidos nas atividades dos filhos; 80% dos pais proporcionavam orientações adicionais para o treinamento dos filhos e 80% das famílias modificaram suas rotinas diárias para apoiar a participação das filhas no esporte.

Segundo Barbanti (1989) existe uma leve tendência dos pais exigirem mais das filhas do que dos filhos, pois segundo o autor os meninos são mais influenciados pelos amigos que as meninas, as quais são mais influenciadas pelos pais.

O papel dos pais é incentivar e apoiar a participação e o divertimento da criança devendo evitar a cobrança de forma estressante e participação baseada em resultados. Altos níveis de cobrança mostram reações negativas dos filhos. A

valorização da dedicação e do esforço deve estar presente para que seus filhos tenham uma reação positiva no treinamento e na competição (VIANNA JUNIOR et al., 2003).

4.3 NUTRIÇÃO

Nas questões relacionadas à nutrição quase todas as ginastas (23/24) relataram controlar a qualidade da sua alimentação, apenas uma ginasta respondeu utilizar suplemento alimentar, sem saber descrever seu tipo e que este foi indicado pelo médico, sendo que pouco mais da metade (13/24) apontou receber orientação nutricional. Esta orientação, quando presente, tem origem conforme respostas apresentadas na tabela 1.

Tabela 1: Orientação nutricional.

Respostas	Frequência
Nutricionista	8
Técnico	7
Mãe	5
Médico	3
Irmão	1
Total	24

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Observa-se a partir da tabela 1 que a maioria recebe orientação nutricional, porém a maioria recebem esta orientação do técnico ou da mãe. Infelizmente atualmente muitos atletas continuam recebendo orientações nutricionais de técnicos e familiares, onde esses muitas vezes, pregam mitos nutricionais aprendidos de forma empírica, situação que pode prejudicar o desempenho dos atletas (WOLINSKY; HICKSON JR., 2002). Juzwiak e Paschoal (2001) realizaram um estudo, no estado de São Paulo, durante os Jogos Abertos do Interior, onde tinham como objetivo analisar o conhecimento nutricional e as recomendações alimentares dos treinadores de tênis, judô, ginásticas e natação. Foi concluído que os treinadores não estavam preparados para fornecer informações nutricionais corretas, que auxiliasse seus atletas para melhorarem suas performances e manterem sua saúde.

A rotina de exercícios e os hábitos alimentares, muitas vezes inadequados, adquiridos por muitos atletas podem potencializar ou prejudicar o estilo de vida e o desempenho dos mesmos. A maioria das atletas que querem perder peso não apresentam conhecimentos suficientes sobre nutrição e métodos apropriados de controle ponderal e não seguem uma orientação ou supervisão, adquirindo informações de outras atletas, treinadores ou revistas não especializadas (VILARDI, RIBEIRO; SOARES, 2001). Torna-se necessário uma educação nutricional, que deve ser realizada por um profissional habilitado para isso. O método mais adequado para avaliar o estado nutricional e o processo de crescimento se baseia em medidas cuidadosas, usando técnicas padrão de antropometria, comparando estes dados, periodicamente, em relação a uma população de referência. Esse processo quando realizado por um profissional treinado auxilia no acompanhamento e tratamento nutricional (JACOBSON, EISENSTEIN; COELHO, 1998).

Sendo a GR uma modalidade esportiva que suporta a noção de uma subcultura que amplia as pressões socioculturais pela magreza (HAASE, PRAPAVESSIS; OWENS, 2002), trazendo o peso corporal como um requisito fundamental para que a ginasta pratique esse esporte, faz com que este fator acabe gerando uma preocupação acentuada em relação ao peso e as formas do corpo das ginastas.

Segundo Dale e Landers (1999) a exigência de ser e estar magra desencadeia um processo lento, e muitas vezes não clínico, de ansiedade e estresse acerca do próprio corpo. Alguns estudos demonstraram que a porcentagem de gordura é menor em ginastas do que em grupos controles não praticantes de atividade física, isso independentemente do nível de treinamento, da faixa etária e do procedimento utilizado (DOUDA et al., 2008; DEUTZ et al., 2000; SORIC et al., 2008; JONNALANGADDA et al., 2000). Mesmo sendo comparada com outras modalidades onde o apelo visual e o fator estético também são prevaletes (GA e Ballet), a GR foi avaliada e o estudo de Soric e outros (2008) apresentou que as ginastas rítmicas possuem uma ingestão calórica diária média de $1,647 \pm 677$ Kcal, valor este inferior aos das atletas das outras modalidades.

4.4 MOTIVAÇÃO

Segundo Magill (2001), motivo é definido como alguma força interior, impulso, intenção, etc. que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma. Sendo assim, qualquer discussão sobre motivação implica investigar os motivos que influenciam determinado comportamento, ou seja, todo comportamento é motivado, impulsionado por motivos.

Apresenta-se na tabela a seguir quais motivos levaram as atletas pesquisadas iniciarem a prática na Ginástica Rítmica.

Tabela 2: Motivos para início da prática na GR.

Respostas	Frequência
Vontade da Família	5
Recomendação médica	0
Queria aprender Ginástica	5
Gostava de Ginástica Rítmica	10
Queria ser uma campeã	2
Outros	2
Total	24

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

A maioria das ginastas responderam gostar do esporte antes de começarem a praticá-lo. Também observa-se que uma grande parte iniciou a prática pela vontade da família e por vontade de aprender o esporte.

Neste sentido, enfatiza-se alguns comentários das atletas sobre esta questão: “*Minha professora de balé me incentivou a fazer GR*”; “*Minha irmã fazia e me apaixonei*”; “*Porque minha irmã mais velha praticava e me interessei*”; “*Eu via outras meninas fazerem e tinha desejo de fazer também*”.

Em todo nível de prática esportiva deve haver um motivo que leve o atleta a optar por determinada modalidade esportiva. Conforme Weinberg e Gould (2001), a motivação para a prática esportiva depende da interação de fatores pessoais (necessidades, interesses, metas, personalidade) e situacionais (relacionados ao meio ambiente). Braga e outros (2010) colocam que cada pessoa irá ter motivos diferentes dos outros e para situações diferentes, pois cada pessoa possui uma

história de vida, um objetivo, um contexto, relações diferenciadas e até mesmo percepções. Cada indivíduo possui a sua subjetividade.

Na tabela 3 estão apresentados o que motiva as ginastas pesquisadas a treinarem GR.

Tabela 3: Motivos para treinar GR.

Respostas	Frequência
Se tornar uma campeã	8
Gostar do esporte	8
Amizades	4
Ídolos	2
Capacidade de superação	2
Total	24

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

A partir dos dados apresentados na tabela 3 percebe-se que muitas ginastas são motivadas por metas, ou seja, motivos extrínsecos, de se tornarem um dia campeãs no esporte, de serem reconhecidas. No entanto, muitas são motivadas intrinsecamente, motivadas apenas pela afeição ao esporte (FONTANA, 2010).

Comumente as fontes motivacionais recebem duas classificações: motivos intrínsecos e motivos extrínsecos (RYAN; DECI, 2007; FONTANA, 2010; VASCONCELLOS, 2011; MARTINEZ; CHIRIVELLA, 1995). Motivos intrínsecos estão relacionados, de acordo com Ryan e Deci (2007), com interesses próprios, trata-se da ação de uma atividade para obtenção da própria satisfação como consequência, conectando a pessoa a atividade. Quando intrinsecamente motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento ou pelo desafio, e não por estímulos externos (FONTANA, 2010). Os comportamentos intrinsecamente motivados estão associados aos interesses e fatores pessoais, prazer e experiências inerentes a atividade (VASCONCELLOS, 2011). Já os motivos extrínsecos consistem no comportamento motivado pela expectativa dos resultados, prêmios ou contingências não obtidas na atividade, mas consequência dessa atividade (FONTANA, 2010).

É importante destacar que uma mesma atividade pode ser motivada intrinsecamente para um indivíduo e extrinsecamente para outro. Por esse motivo entender esse complexo emaranhado de forças motivadoras deve ser preocupação

necessária da prática do profissional do esporte, para melhor compreender seus atletas, conseguindo assim, um melhor rendimento esportivo.

Apresenta-se alguns comentários das ginastas sobre os motivos para treinar GR: “*Minha série, meu treinamento, minhas medalhas e meu esforço*”; “*Melhorar nas séries, emagrecimento, aumento da flexibilidade*”; “*Melhorar as séries e competir bem*”; “*Minha relação de afeto com os amigos*”; “*Superação, ver o quanto melhorei e o quanto ainda posso melhorar*”. A atleta treinada tem seus motivos e objetivos enfatizados no seu próprio desenvolvimento pessoal e atlético, ou seja, o nível de motivação e a busca pelo sucesso devem ser determinantes para o resultado desejado (VIEIRA, BOTTI; VIEIRA, 2005).

Esses motivos sejam eles intrínsecos ou extrínsecos, mudam de importância no decorrer da vida de acordo com as necessidades e oportunidades de cada sujeito. Por isso, torna-se importante o acompanhamento psicológico do atleta no decorrer de sua carreira esportiva.

No âmbito esportivo, muito se ouve falar em abandono precoce, desistências ou quedas de rendimentos de atletas, mas pouco se ouve dizer a respeito dos motivos que conduziram tal acontecimento (BARRETTO NETO, 2008). Pode-se verificar na tabela 4 a seguir o que desmotiva as atletas pesquisadas treinarem GR:

Tabela 4: Fatores que desmotivam no treinamento de GR.

Respostas	Frequência
Nada	10
Cansaço e dores	7
Falta de tempo para outras atividades	7
Total	24

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

A partir da tabela 4 observa-se que de maneira geral as ginastas apresentam-se motivadas quando citam (10/24) que nada as desmotiva no treinamento de GR, fator este bastante positivo quando se pensa em permanência no esporte.

Este motivo pode estar relacionado com a idade da amostra, onde as ginastas ainda estão em uma fase de desenvolvimento no esporte, onde o esgotamento e o cansaço ainda não fazem parte de sua vida esportiva. Porém,

aparecem respostas como falta de tempo, cansaço e dores com uma frequência que pode ser considerada relevante.

O treinamento cada vez mais intenso e com poucos intervalos entre as temporadas, como ocorre principalmente no tênis, na ginástica e na natação, contribuem para o esgotamento dos atletas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Um estudo realizado com a seleção brasileira de GR por Viana e Mezzaroba (2011) identificou que as dores e as lesões causadas a partir das repetições dos mesmos movimentos todos os dias são fatores que geram grande desmotivação nas ginastas. No entanto, os autores ressaltam que nenhuma das atletas pesquisadas preocupa-se em passar o resto da vida sentindo dores, a preocupação é em não conseguir suportar as dores e em consequência não atingir suas metas. As ginastas afirmam que procuram diminuir a dor por meio do uso de medicamentos diversos, analgésicos, *sprays*, pomadas, ataduras, bolsas térmicas, equipamentos de proteção, enfim, uma série de artimanhas cujo propósito não é cessar a fonte da dor, mas permitir, mesmo com ela, que o treinamento e o máximo desempenho continuem.

Na tabela 5 a seguir apresenta-se como as atletas pesquisadas fariam para motivar seu atleta na Ginástica Rítmica.

Tabela 5: Como as ginastas pesquisadas motivariam suas atletas.

Respostas	Frequência
Treinamentos melhor estruturados	11
Incentivo	7
Elaboração de séries mais adequadas a cada atleta	2
Recompensas	2
Ameaças	2
Total	24

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Nota-se a partir da tabela 5 que a maioria das ginastas motivaria suas ginastas estruturando melhor seus treinamentos; Incentivar as ginastas aparece também como fonte motivacional importante, destacada pelas participantes deste estudo.

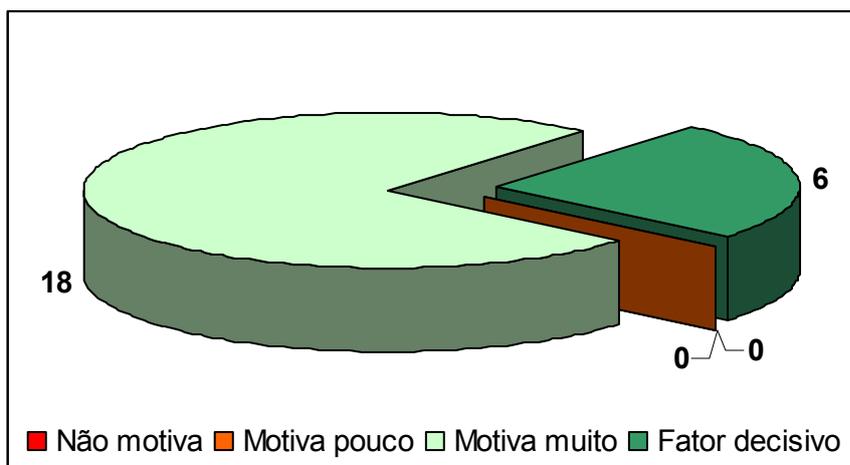
A falta de divertimento, o excesso de cobranças e treinamentos muito especializados podem ser fatores que predisponham os atletas a desmotivação e ao

abandono precoce do esporte. Criar um ambiente atraente, mudar o ambiente para aumentar a motivação, já que, os treinamentos realizados sempre no mesmo ambiente podem ser desestimulantes, mudar frequentemente os treinamentos, para que os mesmos não sejam monótonos onde existam momentos de descontração e possibilidade de experimentar e desenvolver suas potencialidades pode ser uma boa estratégia para que os treinadores consigam melhorar a motivação de crianças e adolescentes na prática esportiva (INTERDONATO et al., 2008).

A preocupação com o planejamento do processo de treinamento na GR visa à manutenção e a correta distribuição de cargas e treinamentos, que não devem estabelecer tempo e duração fixa, e sim obedecer ao ritmo individual de desenvolvimento e assimilação de cada praticante (LAFFRANCHI, 2001). A individualidade nos treinamentos de GR, ou seja, treinamentos voltados para individualidade biológica, fisiológica e psicológica de cada atleta são questões complicadas, pela quantidade de competições, pela quantidade de ginastas, pela duração dos treinamentos, pela quantidade de treinadores responsáveis por uma equipe. E talvez possa ser relacionado a essas questões que as ginastas colocam o fator de melhor estruturação dos treinamentos como um fator motivacional, onde a ginasta passaria ter uma grande melhora na sua performance e melhores recursos para obtenção de seus objetivos. Além disso, Martin (2001) sugere que alguns incentivos como: faixas, medalhas, cumprimentos, elogios, aprovação e atenção dos amigos e técnico também podem ter um poderoso efeito para alguns atletas.

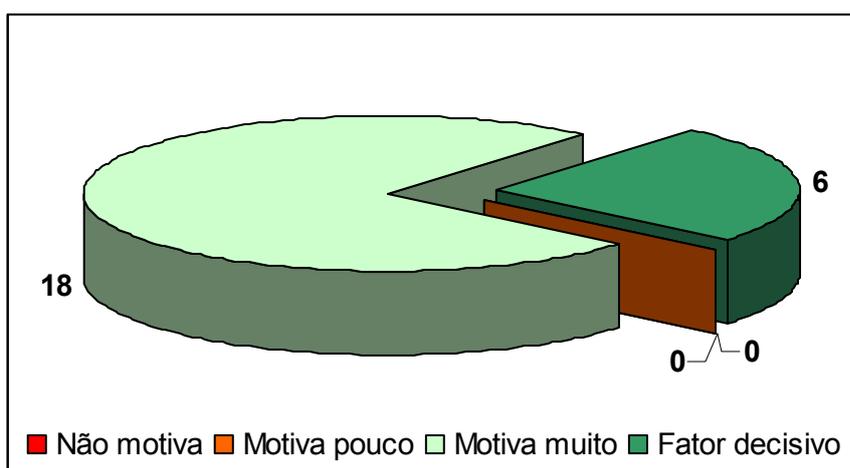
Com relação ao apoio da treinadora e facilidade de relação com as mesmas observam-se os resultados nas figuras 12 e 13 a seguir:

Figura 12: Apoio das treinadoras.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Figura 13: Facilidade de relação com as treinadoras.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

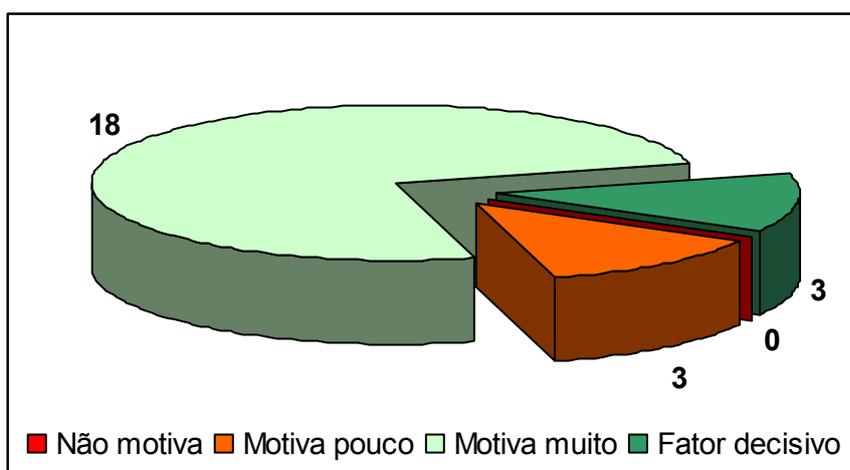
A partir da figura 12 observa-se que a grande maioria das ginastas coloca o apoio das treinadoras como grande fonte motivacional. Com isso, nota-se na figura 13 que a grande maioria das atletas também relatou ser muito importante ter um bom relacionamento com suas respectivas treinadoras.

Nesse sentido, segundo Bara Filho e García (2008) enfatizam que o treinador possui um papel muito importante, ainda mais para atletas jovens, pois é o principal responsável pelo desenvolvimento dos treinamentos, do bom ambiente no grupo, reconhecimento e avaliação do rendimento (BARA FILHO; GARCÍA, 2008). O vínculo que se cria no processo ginasta e treinadora é muito intenso, a ginasta encontra na figura da treinadora alguém que a auxilie, que funcione como suporte,

alguém que facilite a realização de seus objetivos. A figura da treinadora assume um papel simbólico na mente de jovens atletas, que passam a encará-las como mãe, líder, professora, criando a expectativa de sentirem-se valorizadas por elas (MACHADO, 2006).

Observa-se através da figura 14 como o apoio dos pais motiva as ginastas.

Figura 14: Apoio dos pais.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

A partir da figura 14 verifica-se que a grande maioria das ginastas relatou ser importante o apoio dos pais como fator motivacional positivo. Porém, nota-se que em comparação ao apoio das treinadoras o papel dos pais é menos decisivo como fonte motivadora, onde percebe-se que em um pequeno percentual de atletas o apoio dos pais não é tão relevante.

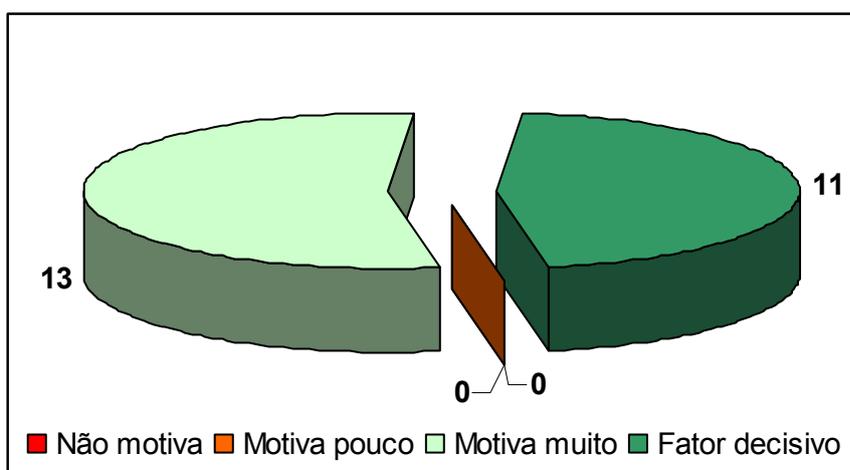
Alguns autores relatam a importância dos pais no sucesso da carreira esportiva dos filhos e afirmam que quando os atletas recebem um apoio apropriado dos pais, há uma melhor participação dos atletas possibilitando grandes experiências e podendo influenciar na permanência no esporte (CÔTÉ, 1999; DURAND-BUSH; SALMELA, 2002).

Weinberg e Gould (2001) complementam citando que os pais podem desempenhar tanto um papel altamente positivo como um papel altamente negativo na vida esportiva das crianças. Desta forma Hellstedt (1995) coloca a família como ambiente social primário, onde pode auxiliar o jovem a desenvolver sua identidade, autoestima e motivação para o sucesso. No entanto, a cobrança e alta exigência dos

pais são aspectos negativos que a família pode apresentar no desenvolvimento do esportista. Ainda assim, Simões, Böhme; Lucato (1999) afirmam que o incentivo dos pais mesmo sendo complexo é fundamental para crianças e adolescentes no esporte.

O sucesso nas competições e sua relação com a motivação das ginastas esta apresentado na figura 15 a seguir:

Figura 15: Sucesso em competições.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Nota-se que o sucesso em competições é uma fonte motivacional de fundamental importância para as 24 ginastas. Observa-se que todas as atletas se sentem muito motivadas quando possuem sucessos em competições.

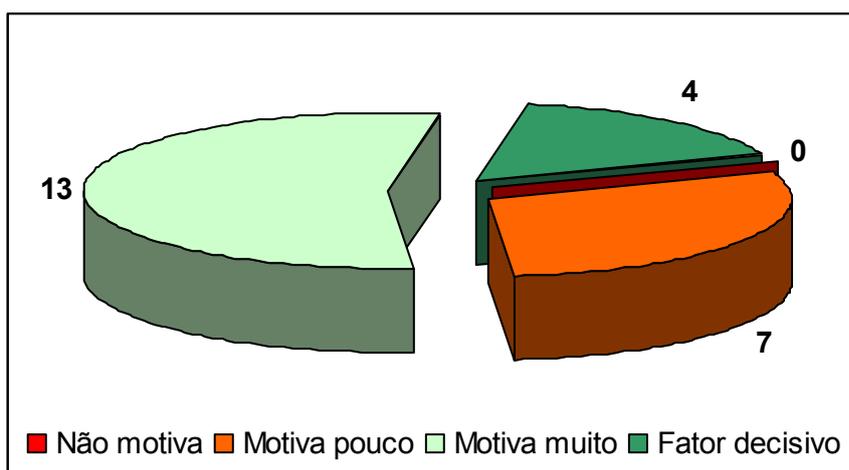
Relacionando a competição com a motivação, De Rose Jr. e Korsakas (2006) afirmam que, o esporte sem a competição deixa de cumprir os seus aspectos mais interessantes, que são o confronto, a medição de forças, o sucesso, a derrota e a busca pelo desafio. Portanto, a competição é importante para o desenvolvimento.

Ainda neste sentido, De Rose Jr. (2002) complementa que a competição revela uma série de comportamentos dos atletas e todos envolvidos no seu contexto, aspectos como disputa, resultado, busca pela vitória, derrota, frustrações e alegria são alguns fatores destacados. Roberts e Mckelvain (1987) realizaram um estudo onde identificaram que entre ginastas de 10 a 12 anos e de 13 a 15 anos, a motivação em demonstrar capacidade para competir, a comparação com outros e a aprovação social são prioritários sobre o desejo de melhorar o desempenho. Ainda segundo Weinberg e Gould (2001) atletas que se comparam permanentemente com

outros e enfatizam principalmente o bom resultado em competições apresentam metas orientadas para o resultado final.

Já com relação à frequência anual de competições a sua relação com a motivação, os resultados não foram tão enfáticos como apresenta-se na figura 16.

Figura 16: Frequência anual de competições.

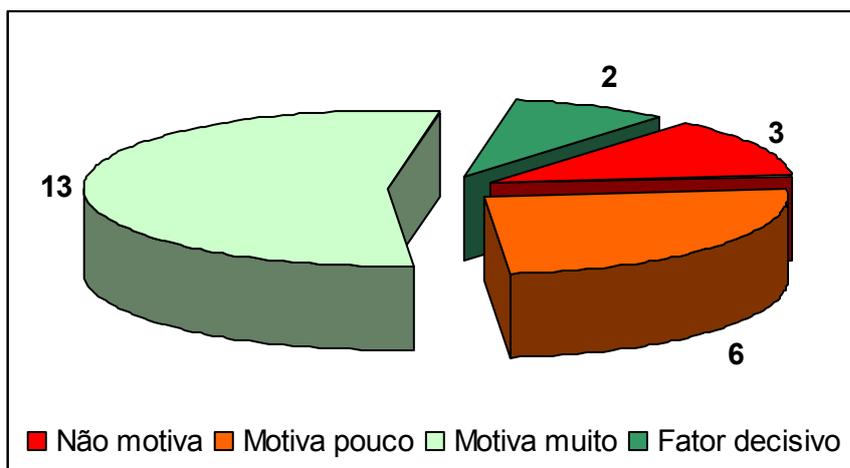


Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Das 24 ginastas pesquisadas, a maioria mostrou-se muito motivada com a frequência anual de competições, no entanto, observa-se que algumas exteriorizaram esse fator como pouco motivante. Pode-se inferir que esta relação pode ser explicada a partir da citação de De Rose Jr (2002) em que muitos atletas se sentem pressionados em competições, pois sem dúvida a competição sendo ela boa ou má, é uma fonte de estresse. Onde o atleta está exposto a julgamentos, apreciação e avaliação do público, que varia desde o mais leigo até críticos especializados, tornando as competições momentos de grande tensão para os atletas. Em estudo realizado por Vieira, Botti; Vieira (2005) com atletas da Seleção Brasileira Juvenil de GR, com idade de 11 e 13 anos demonstrou que a competição foi percebida como contendo maior quantidade de fatores estressantes do que motivadores. Por outro lado, as atletas com idade de 12 e 14 anos parecem perceber maior quantidade de fatores motivadores do que estressantes para a mesma situação competitiva.

Apresenta-se na figura 17 como a temperatura do ambiente influencia na motivação das ginastas.

Figura 17: Temperatura do ambiente.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

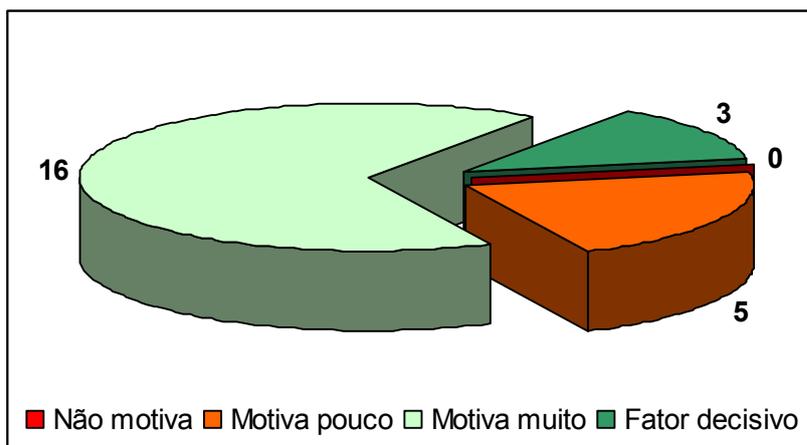
A maioria das ginastas considera a temperatura do ambiente um fator que motiva muito.

Não foi possível encontrar nenhuma literatura específica que relatasse esse aspecto dentro da GR, no entanto a partir da percepção pessoal dos resultados obtidos pode-se sugerir que a temperatura do ambiente é um fator que influencia bastante no rendimento das ginastas. Aparelhos como a fita, que em ambientes muito úmidos envelhecem mais facilmente, as maçãs que em temperaturas muito baixas doem para serem recepcionadas nos lançamentos, chegando até mesmo estourar os pequenos vasinhos das mãos, a bola que em temperaturas muito elevadas, ficam escorregadias, e não param nas mãos das ginastas. São aspectos relevantes que podem refletir nos aspectos motivacionais e na sua relação com a temperatura do ambiente.

Segundo Paoliello e Toledo (2010), a GR ainda é muito carente em pesquisas científicas, por isso muitas vezes, é por meio da observação sistemática e da busca por respostas que se constrói conhecimento dentro dessa modalidade.

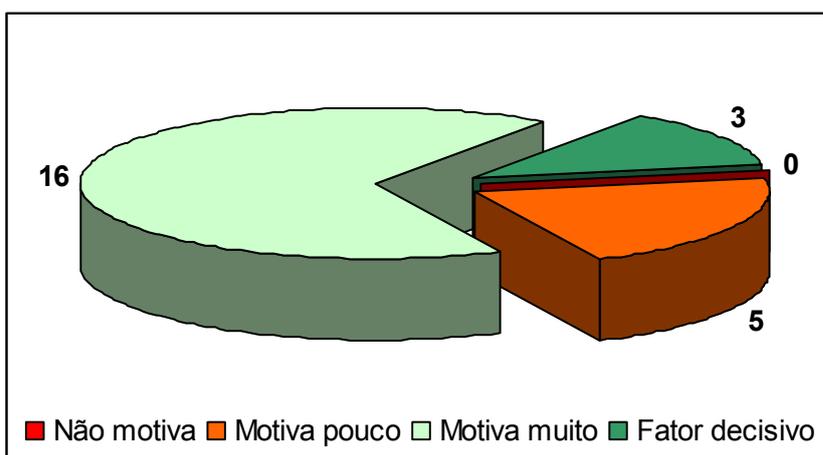
Nas próximas figuras 18, 19 e 20 serão apresentadas respectivamente como a rotina de treinos, a frequência semanal de treinamento e a duração diária dos treinos influenciam na motivação das atletas.

Figura 18: Rotina de treinos.



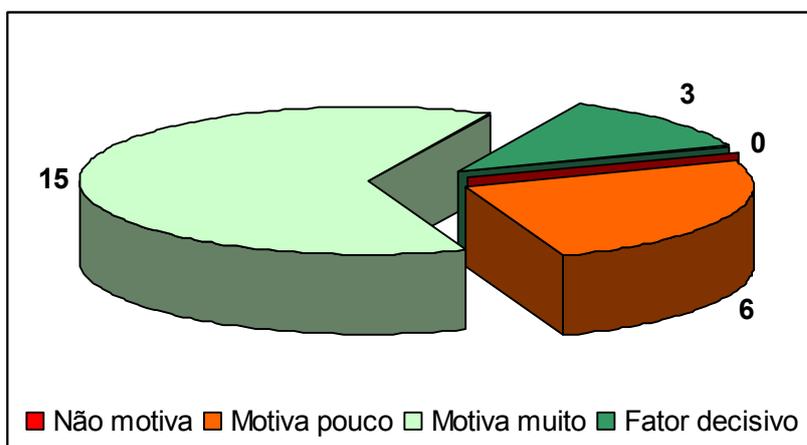
Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Figura 19: Frequência semanal de treinos.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Figura 20: Duração diária dos treinos.



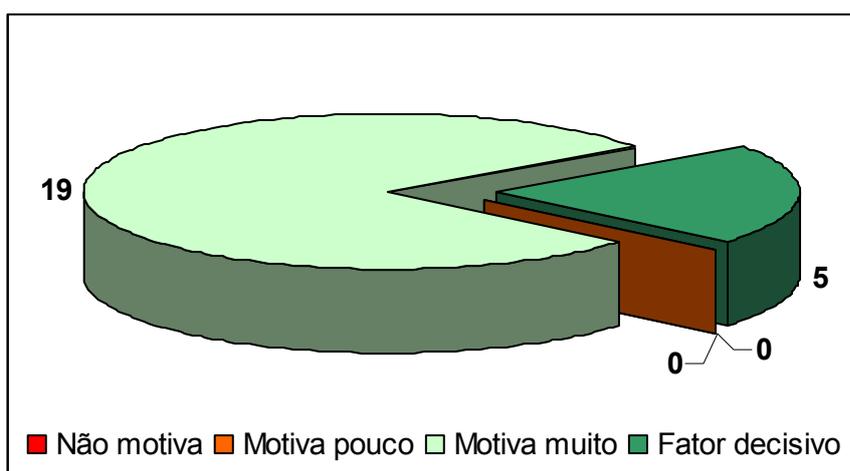
Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Nota-se que nas figuras 18, 19 e 20 a grande maioria das ginastas apresentam-se muito motivadas nos respectivos aspectos, rotina de treinos, frequência semanal de treinamento e duração diária dos treinos.

Segundo Laffranchi (2001) a relação tempo – objetivo é a chave para a boa preparação de uma equipe de GR. Observa-se através dos resultados que as ginastas pesquisadas estão cientes que a sua relação com a rotina de treinos, frequência semanal de treinos e a duração diária dos treinos são a chave para atingirem seus objetivos. Prova disso é um estudo realizado por Viana e Mezzaroba (2011) com ginastas rítmicas onde todas as atletas entrevistadas relataram que aprendem ter disciplina em relação ao ritmo de treinamento desde muito novas, sobretudo, aprendem que a repetição do movimento leva a perfeição. As atletas contribuem afirmando que mesmo com muito treinamento possuem apenas alguns segundos para mostrar o seu melhor dentro das quadras, sendo que nesses momentos ainda podem falhar.

Esses mesmos autores afirmam que ginastas rítmicas são disciplinadas desde muito cedo e possuem grande consciência que é através de muito treinamento que alcançaram suas metas. Observa-se essa consciência na figura 21.

Figura 21: Facilidade de obter melhoria do resultado, após certo período de treinamento.



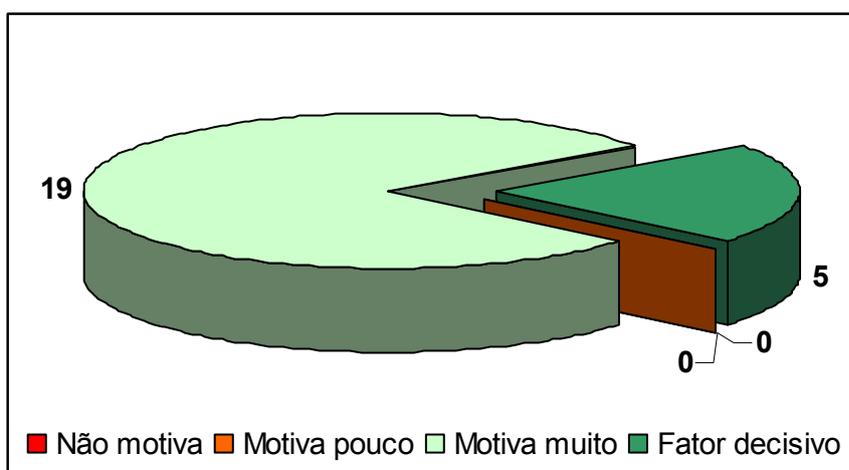
Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Através da figura 21 verifica-se que a grande maioria das atletas demonstrou-se muito motivadas e conscientes quanto ao treinamento facilitar a sua obtenção de melhores resultados.

A relação da perfeição dos movimentos está muito relacionada com a GR (FONTANA, 2010) percebe-se que as ginastas entendem o treinamento como fonte de melhoria de seus resultados e aperfeiçoamento de sua técnica, buscando a potencialidade do corpo (BOAVENTURA, 2008).

Com relação a melhora da saúde de forma geral pode-se observar os resultados na figura 22:

Figura 22: Melhora da saúde.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Nota-se, a partir da figura 22 que a grande maioria é muito motivada com a relação da prática da GR e a melhora da saúde.

Scalcan, Becker Jr. e Brauner (1999), afirmam que os jovens normalmente se preocupam com a saúde e buscam um hábito de vida saudável para adquirir um bom preparo físico.

De acordo com Ferraz (2002) a prática de atividade física e esportiva é muito interessante, devido aos benefícios promovidos à saúde e qualidade de vida dos que o praticam. Contribuindo para o desenvolvimento físico, emocional e intelectual dos praticantes. No entanto, Georgopoulos e outros (1999) contribuem colocando que enquanto o exercício físico moderado estimula o crescimento, o treinamento físico extenuante representa um estresse capaz de atenuar o crescimento físico, sendo esse efeito resultante mais da intensidade e duração do treino do que propriamente do tipo de exercício praticado.

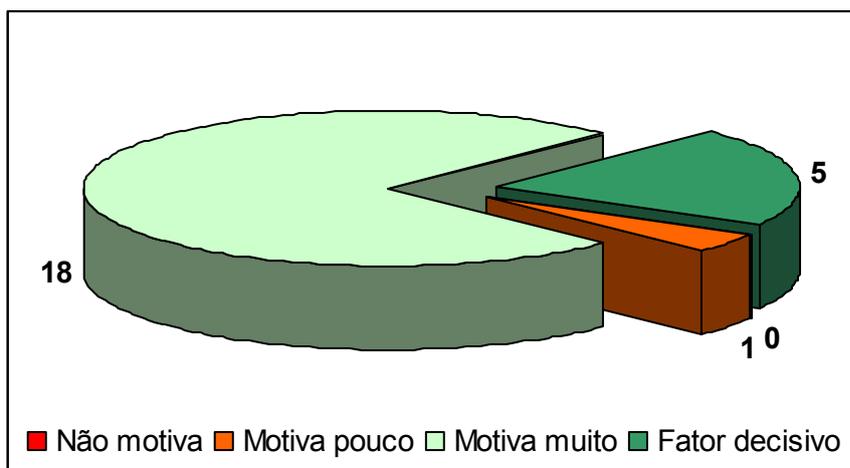
Com relação a GR, que se caracteriza como um esporte que preconiza baixo peso corporal, grande apelo a estética e baixa ingestão calórica alguns

aspectos relacionados com a saúde das ginastas devem ser levados em consideração. Exemplo disso é a maturação biológica das ginastas, que geralmente se encontra atrasada em relação à idade cronológica das mesmas (FROTA; PIONER, 2010). Outro aspecto importante são os Transtornos de Comportamento Alimentar (TCAs) que compreendem a anorexia e bulimia nervosa, que estão cada vez mais presentes em atividades que possuem as particularidades da GR (JUZWIAK; PASCHOAL; LOPEZ, 2003; OLIVEIRA, 2003, ROGATTO, 2003). Recentes estudos apontam que 90% das pessoas portadoras de TCA são mulheres com idade entre 14 e 18 anos, embora hoje em dia, cada vez mais essa idade venha decrescendo perigosamente para meninas menores de 12 anos (BALLONE, 2003). A menarca tardia também está relacionada com ginastas rítmicas, fato este que pode estar relacionado com as dietas hipocalóricas e as altas cargas de treinamento (FROTA; PIONER, 2010). Restrições alimentares são comuns entre atletas competindo em esportes onde a composição corporal e a estética são fatores determinantes para o sucesso, como no caso da GR (JUZWIAK; PASCHOAL; LOPEZ, 2003; ROGOL; CLARK; ROEMMICH, 2000, OLIVEIRA, 2003), porém, percentuais de gordura muito reduzidos podem resultar em prejuízos à saúde, principalmente quando para uma população em fase de crescimento e desenvolvimento (ROGATTO, 2003).

Sobretudo, a atividade física e esportiva quando bem programadas potencializam a promoção da saúde, favorecendo o desenvolvimento e crescimento saudável de crianças e adolescentes (SILVA et al., 2004)

O relacionamento com os colegas de treinamento mostrou-se também um fator importante para motivação das atletas como apresentado na figura a seguir:

Figura 23: Relacionamento com colegas.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

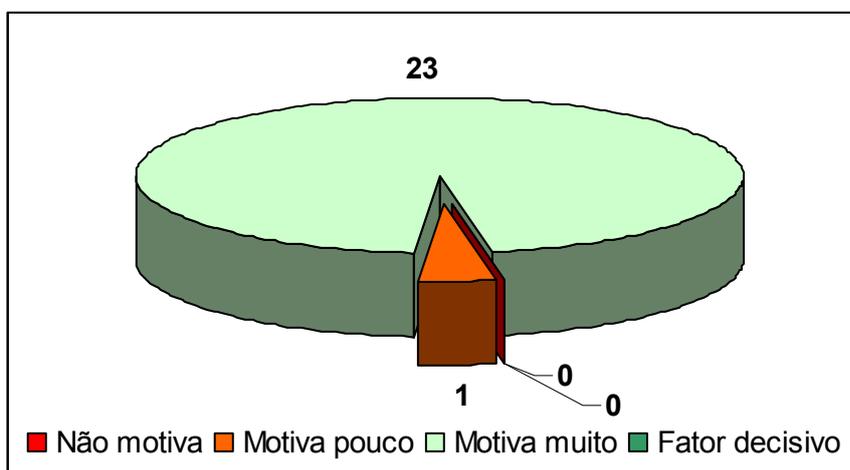
Através da figura 23 observa-se que a maioria das ginastas percebe a relação com suas colegas de treinamento como um fator muito motivante.

De acordo com Samulski (2002) atletas que praticam ativamente esportes de alto nível não têm tempo para outras atividades recreativas ou sociais, os contatos e relações sociais limitam-se ao grupo de treinamento, portanto, o meio em que vivem, amigos e comunidade, parecem ser os principais contextos motivadores. Em estudo realizado por Interdonato e outros (2008) com de atletas de basquetebol, futebol, ginástica rítmica, judô, natação e voleibol relatou que 48,9% dos atletas afirmaram que os motivos relacionados à categoria amizade são muito importantes para motivação no esporte. Paim e Pereira (2004) buscaram analisar os fatores motivacionais que levam os adolescentes a optarem pela prática da capoeira na escola, apresentaram que a saúde e amizade são os fatores que mais influenciam os jovens a procurar a prática da capoeira, sendo que 54,63% dos adolescentes afirmaram que os motivos relacionados à categoria amizade/lazer são muito importantes.

Sobre isso Weinberg e Gould (2001) colaboram colocando que os amigos desempenham um papel importante no desenvolvimento, principalmente psicológico, da criança. Fatores como lealdade, companhia, comportamento pró-social, intimidade estão relacionados com a componente amizade no esporte. Ainda os mesmos autores afirmam que as meninas são mais propensas que os meninos para identificarem apoio emocional como um aspecto positivo da amizade no esporte.

Na figura 24 apresentada a seguir pode-se observar o quanto o reconhecimento de talento e aptidão por outras pessoas motivam as ginastas pesquisadas.

Figura 24: Reconhecimento de talento e aptidão por outras pessoas.



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Através da figura 24 nota-se que a grande maioria das ginastas motiva-se muito quanto tem seu talento reconhecido por outras pessoas. Este foi o maior percentual obtido, podendo sugerir que a motivação extrínseca é muito evidenciada no contexto de vida esportiva das atletas pesquisadas.

Para melhor compreensão da motivação extrínseca (ME) Fontana (2010), colabora afirmando que é realizada como um meio para atingir um fim, consiste no comportamento motivado pela expectativa dos resultados, prêmios ou contingências não obtidas na atividade, mas consequência dessa atividade, nesse caso o reconhecimento de talento por outras pessoas.

Fator esse que pode ser preocupante, pois segundo Martinez e Chirivella (1995) a maior parte dos estudos sobre a relação entre motivação intrínseca e extrínseca conclui que as recompensas extrínsecas podem prejudicar a motivação interna, a menos quando esta última é elevada. Além disso, pessoas que praticam atividades físicas motivadas por variáveis externas, como estética, reconhecimento social, indicação dos pais, tendem a menor eficiência na realização e abandono da prática (BARROSO, 2007; WEINBERG; GOULD, 2008; MATIAS, 2010, SAMULSKI, 2009).

Vieira, Botti; Vieira (2005) realizaram estudo com a seleção brasileira juvenil de GR onde analisaram fatores competitivos motivadores e estressantes: o fator motivador de maior destaque foi ser o favorito. Sendo assim, pode-se notar que o sucesso, o reconhecimento, o favoritismo, a liderança, a autoconfiança são fatores importantes para as atletas do estudo. Outro estudo realizado por Samulski e Noce (2002) buscou estudar o perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros onde os três principais objetivos do grupo pesquisado, foram: “ser campeão”; “conquistar medalhas” e “ser reconhecido”, todos motivos extrínsecos.

Outros fatores que levam a inferir que as atletas pesquisadas estão sendo motivadas extrinsecamente se relacionam as respostas das questões sobre os motivos para treinarem GR (tabela 3), que a maioria responde que a maior motivação é se tornar uma campeã e quando são questionadas sobre como motivariam suas ginastas se fossem treinadoras (tabela 5) uma das questões mais levantadas nesse quesito foi o incentivo, mostrando que as fontes externas de motivação estão muito presentes nas equipes de GR. Lembrando que a pesquisa foi realizada com as duas maiores equipes de GR de Santa Catarina, em cidades diferentes e ambientes distintos.

5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES

A partir do objetivo geral do trabalho acredita-se ter sido possível analisar os motivos para prática e permanência das ginastas rítmicas a partir da análise dos questionários discutidos com dados encontrados na literatura.

As ginastas rítmicas pesquisadas iniciaram a prática da modalidade por volta dos 7 anos e entraram para equipe de treinamento em média com 9 anos.

Os motivos encontrados para início da prática foram: gostar do esporte, vontade da família, querer aprender o esporte, tornar-se uma campeã, entre outros de menor relevância. Observa-se com esses dados informações de interesse no que tange o incentivo a prática da GR, já que geralmente as iniciantes já apreciam o esporte antes de iniciá-lo.

Como aspectos motivantes na GR pode-se destacar segundo as respostas: melhora da saúde, relacionamento com os colegas, reconhecimento de talento e aptidão de outras pessoas, apoio dos pais e dos treinadores. Já os fatores que desmotivam encontrados foram cansaço, dores e falta de tempo para outras atividades, também pode-se associar esses motivos como possíveis causas para o abandono da prática da GR. Porém, a maioria das atletas responderam que nada as desmotiva, mostrando uma grande motivação, disciplina e determinação com relação aos seus objetivos.

A rotina de treinamento mostrou-se como importante fonte motivacional, mostrando que as atletas pesquisadas possuem consciência que o treinamento na GR mesmo sendo exaustivo e perfeccionista, é fundamental para bons desempenhos. Prova disso, é o grau de satisfação das atletas com o aumento das sessões de treinamento, onde a grande maioria mostrou-se satisfeita ou muito satisfeita. Sobretudo, todas as questões relacionadas com sessão, duração e frequência foram avaliadas positivamente pelas ginastas.

As competições também foram relacionadas positivamente para motivação das atletas. Apesar de estarem relacionadas com fatores estressantes, é um aspecto que motiva muito as ginastas, talvez por essa ser a ponte para o reconhecimento pessoal que a grande maioria das atletas apontou como um fator muito motivante. As relações pessoais como família e treinadores foram destacadas pelas atletas como apoio motivacional importante nas competições.

Ao realizar a pesquisa observou-se uma carência de material científico referente à Ginástica Rítmica, o que foi um fator limitante na realização do trabalho. Sugere-se assim novos estudos por parte de profissionais de Educação Física e Psicólogos Esportivos, relacionados a esta área, para assim favorecer o trabalho de professores, técnicos e atletas e a solidificação do esporte.

Além disso, estudos que verifiquem outras equipes de GR, para aprofundar a análise da motivação de ginastas rítmicas e melhor compreender se a motivação extrínseca realmente é um fator característico na modalidade. E ainda pesquisas que sejam realizadas com as treinadoras para verificar a maneira com que trabalham os aspectos motivacionais com suas atletas.

REFERÊNCIAS

- ANTUALPA, K. **Ginastica ritmica e contorcionismo : primeiras aproximações**. 2005. 52 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000360380&opt=4>>. Acesso em: 18 maio 2012.
- ARENA, S. S.; BOHME, M. T. S. Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 2, n. 14, p.184-195, jul./dez 2000. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/periodicos/revista-paulista-educacao-fisica>>. Acesso em: 30 jul. 2012.
- BALLONE, G. J. **Transtornos Alimentares**. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/site/>>. Acesso em: 10 jul. 2012.
- BAPTISTA, A. P.; PANDINI, E. V. Distúrbios alimentares em frequentadores de academia. **Revista Digital**, v.10, n.82, 2005. Disponível em site: www.efdeportes.com . Acesso em 30 abr. 2012.
- BARATA, J. O Exemplo do Treinador. **Revista Treino Desportivo**, Lisboa, p.65-70, out. 1998. Disponível em:<<http://www.treinamentodesportivo.com.br/>>. Acesso em: 10 mai. 2012.
- BARBANTI, V. Desenvolvimento das capacidades físicas básicas na puberdade. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, n.5, p.31-37, 1989.
- _____. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. São Paulo: Edgard Blücher, 1997.
- _____. **Formação de Esportistas**. São Paulo: Manole, 2005.
- BARA FILHO, M. G.; GARCIA, F. G. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 4, p.293-300, 2008. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/motivos-abandono-esporte-competitivo-um-estudo-retrospectivo/>>. Acesso em: 30 ago. 2012.
- BARA FILHO, M.G.; MIRANDA, R. Estudos Psicológicos do atleta competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**. v. 4, n. 3, p. 61-68, 1999. Disponível em: <http://www.treinamentodesportivo.com.br/>. Acesso em: 30 jul. 2012.
- BARRETTO NETO, L. C. P. **Estudo do caso de abandono esportivo na modalidade de basquetebol**. 2008. 43 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2008. Disponível em:<http://acervodigital.unesp.br/handle/123456789/39605?mode=full&submit_simpl e=Mostrar+item+completo>. Acesso em: 30 jul. 2012.

BARROSO, M. **Validação do Participation Motivation Questionnaire: adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros.** 2007. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007. Disponível em: <http://www.tede.udesc.br/tde_arquivos/9/TDE-2008-06-26T075912Z-502/Publico/MARIO_LUIZ_COUTO_BARROSO.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2012.

BECKER JÚNIOR, B. **Manual de psicologia do esporte e exercício.** Porto Alegre: Novaprova, 2000.

_____. **Psicologia aplicada ao treinador esportivo.** Novo Hamburgo: Feevale, 2002.

BOAVENTURA, P. **Feminilidade, corpo e técnica: sobre a produção da beleza na ginástica rítmica.** 2008. 79 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008. Disponível em: <<http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/11405>>. Acesso em: 19 maio 2012.

BOMPA, T. O. **Teoria e Metodologia do Treinamento.** São Paulo: Phorte, 2002.

_____. **Total training for young champions.** Champaign: Human Kinetics, 2000.

BRAGA, A. C. et al. Fatores motivacionais de crianças e adolescentes praticantes de natação na cidade de macapá. **Fiep Bulletin**, Rio de Janeiro, v. 2, 2010. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/search/advancedResults>>. Acesso em: 04 ago. 2012.

CAÇOLA, P. M.; LADEWIG, I. A utilização de dicas na aprendizagem da ginástica rítmica: um estudo de revisão. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 82, p.01-02, mar. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd82/gr.htm>>. Acesso em: 03 maio 2012.

CAPINUSSÚ, J. M. A necessidade da presença do professor de educação física no trabalho das escolinhas. **Revista Sprint**, São Paulo, p.86-89, 1985. Disponível em: <http://www.sprint.com.br/Revista3_sess10_materiasRevistasPage2.html>. Acesso em: 04 jul. 2012.

CAPITANIO, A. M. Educação através da prática esportiva: missão possível? **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 58, mar. 2003.

CARAZZATO, J.G. A criança e o esporte: idade ideal para o início da prática esportiva competitiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.1, n.4, p.97-101, 1995.

CARLSSON, R. The path to the national level in sports in Sweden. **Scandinavian Journal Of Medicine And Science Sports**, Estocolmo, p. 182-206. 07 set. 1993. Disponível em: <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0838.1993.tb00382.x/abstract>>. Acesso em: 19 jul. 2012.

CHIVIACOWSKY, S.; MATTOS, M. G. Iniciação Desportiva Uma Abordagem Teórica. **Revista Kinesis**. v.4. n.2, p.189-194. jul./dez., 1988. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs2.2.2/index.php/kinesis/search/advancedResults>. Acesso em: 07 mai. 2012.

COELHO, O. **Pedagogia do desporto: contributos para uma compreensão do desporto juvenil**. Lisboa: Livros Horizonte, 1998.

CONTRERAS, O.R.; LA TORRE, E., VELÁZQUEZ, R. **Iniciación deportiva**. Madrid: Ed. Síntesis, 2001.

CÔTÉ, J. The influence of the family in the development of talent in sport. **The Sport Psychologist**, Ontário, p. 395-417. 1999. Disponível em: <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/Repositorio/ficheiros/LONGTERM/Ref6.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2012.

CRATTY, B. J. **Psicologia do esporte**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

CRUZ, J.F., GOMES, A.R. Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador. In J. F. Cruz (Ed.), **Manual de Psicologia do Desporto**. Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais, 1996.

DALE, K. S.; LANDERS, D. M. Weight control in wrestling: Eating disorders or disordered eating? **Medicine & Science In Sports & Exercise**, Arizona, out. 1999. Disponível em: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1999-01078-001>. Acesso em: 07 set. 2012.

DAVIDSON, J. W. et al. The role of parental influences in the development of musical performance. **British Journal Of Developmental Psychology**, p. 399-412. 03 nov. 1996. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.2044835X.1996.tb00714.x/abstract>. Acesso em: 09 jul. 2012.

DEAKIN, J.M.; COBLEY, S. A search for deliberate practice: an examination of the practice environments in figure skating and volleyball. In: STARKES, J.L.; ERICSSON, A.K. (Eds.). **Expert performance in sports**. Champaign: Human Kinectis, 2003.

DECI, E.I.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DE ROSE JR, D. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília v. 9, n. 1, p. 25-30, 2001.

_____. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.

DE ROSE JR, D.; KORSKAS, P. **O processo de competição e o ensino do desporto. Pedagogia do desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

DEUTSCH, S ; MORI, P. Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica com e sem a utilização de música. **Motriz**, Rio Claro, p.161-166, dez. 2005. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/09PMPa.pdf>>. Acesso em: 14 maio 2012.

DEUTZ, R. C. et al. Relationship between energy deficits and body composition in elite female gymnasts and runners. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, Atlanta, p. 659-668. 2000. Disponível em: <http://nutritiming.com/docs/Energy_Deficits_and_Body_Comp_MSSE.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2012.

DIAS, M. H.; TEIXEIRA, M. A. P. Estudo exploratório sobre o abandono do esporte em jovens tenistas. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p.01-18, dez. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S198191452007000100010&script=sci_arttext>. Acesso em: 23 ago. 2012.

DOUDA, H. T. et al. Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. **International Journal Of Sports Physiology And Performance**, Komotini, p. 41-54. 2008. Disponível em: <<http://ukpmc.ac.uk/abstract/MED/19193953>>. Acesso em: 03 jul. 2012.

DURAND-BUSH, N. Training: blood, sweat and tears. In: SALMELA, J.H. (Ed.). **Great job coach! Getting the edge from proven winners**. Ottawa: Potentium, 1996.

DURAND-BUSH, N.; SALMELA, J. H. The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. **Journal Of Applied Sport Psychology**, p. 154-171. 01 set. 2002. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200290103473>>. Acesso em: 09 set. 2012.

ECCLES, J. S.; HAROLD, R. D. Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. **Journal Of Applied Sport Psychology**, Miami, p. 07-35. 01 mar. 1991. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1993-09235-001>>. Acesso em: 30 jul. 2012.

ERICSSON, K. A.; CHARNESS, N.. Expert performance: Its structure and acquisition. **American Psychologist**, Ontário, p. 725-747. 08 ago. 1994. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/journals/amp/49/8/725/>>. Acesso em: 07 set. 2012.

FARIA JUNIOR, A. Atividade física e desporto. In: FARIA JUNIOR, A. G., et al. (Org.). **Uma introdução à educação física**. Rio de Janeiro: Corpus, 1999.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Comitê Internacional de Ginástica Rítmica Desportiva. **Código de pontuação da ginástica rítmica desportiva**. França, 2009.

FECHIO, J.J.et al. Estresse infantil e a especialização esportiva precoce. **Revista Psicologia e Saúde**, v.3, n.1, 2011.

FERNANDEZ DEL VALLE, A. F. **Gimnasia rítmica deportiva: aspectos y evolucion**. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, 1996.

FERRAZ, O. L. O esporte, a criança e o adolescente: consensos e divergências. In: DE ROSE JR., D. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência – uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.

FERRAZ, A. P. et al. Avaliação da dieta, crescimento, maturação sexual e treinamento de crianças e adolescentes atletas de Ginástica Rítmica. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, p.01-10, 02 jan. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne>>. Acesso em: 30 jul. 2012.

FILGUEIRA, F. M.; SCHWARTZ, G. M. Torcida familiar: a complexidade das inter-relações na iniciação esportiva ao futebol. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Rio Claro, v. 7, n. 2, p.245-253, 01 jul. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S164505232007000200013&script=sci_arttext>. Acesso em: 07 jun. 2012.

FONTANA, P. S. **A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos**. 2010. 189 f. Dissertação (Pós Graduação) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Cap. 1. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/26198>>. Acesso em: 06 jul. 2012.

FREITAS, E. **Perfil motivacional de nadadores do clube doze de agosto em Florianópolis**. 2002. 95 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Do Estado De Santa Catarina - Udesc, Florianópolis, 2002.

FREUDENBERGER, H.J. Staff burnout. **Journal of Social Issues**, v.30, n.1, p.159-165, 1974.

FROTA, R. S.; PIONER, R. S. O perfil de maturação biológica entre ginastas de alto rendimento de 9 a 14 anos de ginástica rítmica de três clubes da cidade de Porto Alegre. **Revista da Graduação**, Porto Alegre, v. 3, n. 1, 04 maio 2010. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/6747>>. Acesso em: 05 maio 2012.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J.; VIVES, L. Variables motivacionales y emocionales implicadas en El síndrome de Burnout en el contexto deportivo. **Revista Electrónica de Motivación y Emoción**, Castellón, v.5, n.11-12, 2002. Disponível em: <<http://reme.uji.es>>. Acesso em: 31 ago. 2012.

GARCÍA, F. Entrenadores y burnout. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, n.28, 2000.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, Porto Alegre, ano 2, n.2, 1998.

GAYA, A. C.; TORRES, L.; BALBINOTTI, C. Iniciação esportiva e a educação física escolar. In.: SILVA, F. M. **Treinamento desportivo: aplicações e implicações**. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2002.

GEORGOPOULOS, N. et al. Growth and pubertal development in the elite female rhythmic gymnasts. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, Patras, v. 84, 1999. Disponível em: <<http://jcem.endojournals.org/content/84/12/4525.short>>. Acesso em: 08 set. 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo: estruturação e periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

GONÇALVES, C.. Um olhar sobre o processo de formação do jovem praticante. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Lisboa, p.42-48, 1999. Disponível em: <<http://www.fade.up.pt/rpcd/entradaPT.html>>. Acesso em: 06 jun. 2012.

GUILHERME, A. **À beira da quadra: técnica e tática de voleibol**. 4a ed. Belo Horizonte: Minas Tênis Clube, 2001.

HAASE, A. M.; PRAPAVESSIS, H.; OWENS, R. G. Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a comparison of male and female elite athletes. **Psychology Of Sport And Exercise**, Auckland, v. 3, p.209-222, 30 jul. 2002. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029201000188>>. Acesso em: 12 set. 2012.

HART, A. D. **Stress and your child**. New York: W. Publishing Group, 2005.

HELLSTADT, J. C. **Sports Psychology interventions**. Ontário: Human Kinetics, 1995. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=xwabp_cULAC&oi=fnd&pg=PA117&dq=invisible+players:+a+family+systems+model&ots=0g-02Xmoom&sig=rPzr0SwHFWxODvj7llecvmYztc#v=onepage&q=invisible%20players%3A%20a%20family%20systems%20model&f=false>. Acesso em: 17 set. 2012.

HERNANDEZ, A. O.; BOUZA, A. S. **Gimnasia rítmica deportiva II**. Havana: Pueblo Y Educación, 1990.

INTERDONATO, G. C. et al. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 1, p.63-66, jan. 2008. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/viewArticle/1290>>. Acesso em: 09 set. 2012.

JACOBSON, M. S.; EISENSTEIN, E.; COELHO, S. C. Aspectos nutricionais na adolescência. **Adolescencia Latino americana**, Porto Alegre, v. 1, n. 2, 03 set. 1998. Disponível em:

<http://raladolec.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-71301998000100004&lng=en&nrm=.pf>. Acesso em: 29 jul. 2012.

JONNALAGADDA, S. S. et al. Assessment of under-reporting of energy intake by elite female gymnasts. **International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism**, Atlanta, p. 315-325. 02 mar. 2000. Disponível em:

<<http://www.cabdirect.org/abstracts/20003013426.html>>. Acesso em: 29 jun. 2012.

JUZWIAK, C. R.; PASCHOAL, V. Nutrição para crianças fisicamente ativas. **Revista Nutrição Saúde e Performance**, São Paulo, n. , p.32-37, 2001. Disponível em:

<www.proalimento.com.br/legislacao.php?id=46

www.proalimento.com.br/legislacao.php?id=46>. Acesso em: 04 ago. 2012.

JUZWIAK, C. R.; PASCHOAL, V.; LOPEZ, A. F. Nutrição e atividade física. **Jornal de Pediatria**, São Paulo, p. 349-358. nov. 2003. Disponível em:

<http://www.medicina.ufba.br/educacao_medica/graduacao/dep_pediatria/disc_pediatria/disc_prev_social/roteiros/adolescencia/nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 06 set. 2012.

KLENTROU, P.; PLYLEY, M. Onset of puberty, menstrual frequency, and body fat in elite rhythmic gymnasts compared with normal controls. **British Journal Of Sports Medicine**, Ontário, p. 490-494. 30 mar. 2003. Disponível em:

<<http://bjsm.bmj.com/content/37/6/490.short>>. Acesso em: 23 jul. 2012.

KNIJNIK, J.; GREGUOL, M.; SANTOS, S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva por crianças e adolescentes. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 19, p.07-13, 2001. Disponível em:

<<http://www.unip.br/comunicacao/publicacoes/ics/index.aspx>>. Acesso em: 06 jun. 2012.

LAFFRANCHI, B. **Treinamento Desportivo aplicado à Ginástica Rítmica**.

Londrina: Unopar, 2001.

LANARO FILHO, P.; BOHME, M. T. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.15, p.154-168, dez.2001. Disponível em:

<<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v15%20n2%20artigo4.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2012.

LAUDIER, J. **O técnico: procedimentos, atitudes e obrigações**. Rio de Janeiro: Sprint Magazine, 1998.

LÔBO, I. L. B.; MORAES, L.C.C.A.; NASCIMENTO, E. Processo de validação da escala de comportamento do treinador - versão atleta (ECT-A). **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 3, p.255-265, 01 jul. 2005.

Disponível em: <<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbefe/v19n3/v19n3a07.pdf>>. Acesso em: 13 jun. 2012.

LOURENÇO, M. **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo: Phorte Editora, 2010.

LLOBET, A. C. **Gimnasia rítmica deportiva: teoría e práctica**. Barcelona: Paidotribo, 2000.

_____ **Gimnasia rítmica deportiva: teoría y práctica**. Barcelona: Paidotribo, 1998.

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

MAGILL, R. **A Aprendizagem Motora: Conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.

MARQUES, M. G. **Psicologia do esporte: aspectos que os atletas acreditam**. Canoas: Editora da Ulbra, 2003.

MARTIN, G. L. Consultoria em Psicologia do Esporte: orientações práticas em análise do comportamento. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, Campinas, v. 3, n. 2, p.83-84, 2001. Disponível em: <www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/download/140/1>. Acesso em: 05 jul. 2012.

MARTÍNEZ, L.M.; CHIRIVELLA, E.C. Direcciones y Problemas de la Motivacion y Emocionen La Actividad Fisica y Deportiva. **Revista de Psicología Del Deporte**, Madrid, p.100-111, 1995. Disponível em: <<http://www.rpd-online.com/>>. Acesso em: 07 jun. 2012.

MATIAS, T. S. **Motivação para a prática de atividade física relacionada aos estados de humor e de depressão na adolescência**. 2010. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2010. Disponível em: <http://www.tede.udesc.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2070>. Acesso em: 12 jul. 2012.

MARTINS, P.; LADEWIG, I. A utilização de dicas na aprendizagem da Ginástica Rítmica. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 82, p.01-02, 07 mar. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd82/gr.htm>>. Acesso em: 12 maio 2012.

MIYASHIRO, M. **Detecção e desenvolvimento de talentos em Ginástica Rítmica**. Disponível em: <http://www.ginasticas.com/conteudo/cont_artigos_13.html>. Acesso em: 17 maio 2012.

MOLINARI, A. **Ginástica Rítmica: Esporte, História e Desenvolvimento**. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/esportes4.htm>>. Acesso em: 16 maio 2012.

MORAES, L. C.; RABELO, A. S.; SALMELA, J. H. Papel dos Pais no Desenvolvimento de Jovens Futebolistas. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Minas Gerais, v. 2, n. 17, p.211-222, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v17n2/22473.pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2012.

MORI, P.; DEUTSCH, S. Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica com e sem a utilização de música. **Revista Motriz**, Rio Claro, p.161-166, dez. 2005. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/09PMPa.pdf>>. Acesso em: 14 maio 2012.

MOTA, R. B. P. **Desporto Escolar: organização, dinamização da atividade interna**. Lisboa: Horizonte, 2003.

NAKASHIMA, F. S.; REIS, L.; RINALDI, I. Treinamento em ginástica rítmica no estado do Paraná. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.123,p.01,ago.2008.Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd123/treinamento-em-ginastica-ritmica-no-estado-do-parana.htm>>. Acesso em: 12 maio 2012.

OLIVEIRA, F. P. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, Niterói, v. 9, n. 6, p.348-356, nov. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v9n6/18934.pdf>>. Acesso em: 12 set. 2012.

OMMUNDSEN, Y.; VAGLUM, P. Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players: The influence of perceived competence and significant others emotional involvement. **International Journal Of Sport Psychology**, Roma, p. 35-49. 1991. Disponível em: <<http://www.cabdirect.org/abstracts/19911890702.html>>. Acesso em: 06 jul. 2012.

PAIM, M. C.; PEREIRA, E. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 100, n. 3, p.159-166, 2004. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz>>. Acesso em: 08 jun. 2012.

PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E. **Possibilidades da Ginástica Rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010.

PEUKER, I. **Ginástica moderna sem aparelhos**. Rio de Janeiro: Fórum, 1973.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. A síndrome de Burnout no esporte. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 3, p.147-153, 2005. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/07DPA.pdf>>. Acesso em: 08 set. 2012.

PLATONOV, V. **Tratado Geral de Treinamento Desportivo**. São Paulo: Phorte, 2008.

PORPINO, K. Treinamento da ginástica rítmica: reflexões estéticas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, n.1, p.121-133, jul. 2004. Disponível em: <www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/.../108/118>. Acesso em: 14 maio 2012.

RAMOS, A. M.; NEVES, R. L. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade – notas introdutórias. **Revista Pensar A Prática**, Gurupi, p.01-08, 2008. Disponível em:

<<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/1786/3339>>. Acesso em: 15 ago. 2012.

RYAN, R.M.; DECI, E.I. **Active Human Nature: Self Determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health**. Champaign: Human Kinetics, 2007.

ROBERTS, G. C; MCKELVAIN, R. The motivational goals of elite young gymnastics. In: SALMELA et al. (Org.). **Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent**. Montreal: Sport Psyche, 1987.

RODRIGUES, R.L.; BARBANTI, V.J. Atividade esportiva e a criança: principais lesões do aparelho locomotor. In: CONCEIÇÃO, J.A.N. **Saúde escolar: a criança, a vida e a escola**. São Paulo, Sarvier, 1994. p.170-80.

ROGATTO, G. P. Composição corporal e perfil antropométrico de ginastas masculinos. **Revista Digital de Buenos Aires**, Buenos Aires, v. 9, n. 62, 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd62/ginastas.htm>>. Acesso em: 11 set. 2012.

ROGOL, A. D.; CLARK, P. A.; ROEMMICH, J. N. Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity. **American Journal Of Clinical Nutrition**, Bethesda, p. 521s-528s. 10 jul. 2000. Disponível em: <<http://ajcn.nutrition.org/content/72/2/521s.short>>. Acesso em: 10 set. 2012.

RUBIO, K. **Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

_____ Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 1, p.01-13, dez. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1981-91452007000100007&script=sci_arttext>. Acesso em: 06 maio 2012.

SALMELA, J. H.; MORAES, L. C. **Coaching expertise, families and cultural contexts**. Champaign: Human Kinetics, 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

_____ **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. São Paulo: Manole, 2009.

SAMULSKI, D.; NOCE, F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Belo Horizonte, v. 8, n. 4, p.157-166, 01 jul. 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v8n4/v8n4a05.pdf>>. Acesso em: 07 jul. 2012.

SANTANA, W. C. de. Uma proposta de subsídios pedagógicos para o futsal na infância. **Revista Unopar Científica**. Natal, v. 3, n. 4, junho, 2005. Disponível em: <http://www2.unopar.br/sites/publicacoes/>. Acesso em: 06 jul. 2012.

SANTOS, E.; LOURENÇO, M.; GAIO, R. **Composição coreográfica em ginástica rítmica**. Londrina: Editora Fontoura, 2010.

SCAGLIA, A. J.; MEDEIROS, M.; SADI, R. S. Competições Pedagógicas e Festivais Esportivos: questões pertinentes ao treinamento esportivo. **Revista Virtual EFArtigos**, Natal, v. 3, n. 23, abril, 2006. Disponível em: <http://efartigos.atSPACE.org/esportes/artigo68.html> . Acesso em: 12 jul. de 2012.

SCALCAN, R. M.; BECKER JÚNIOR, B.; BRAUNER, M. R. G. Fatores motivacionais que influem na aderência dos programas de iniciação desportiva pela criança. **Revista Perfil**, Porto Alegre, v. 3, p.51-61, 1999.

SCHIAVON, L. **O projeto crescendo com a ginástica: uma possibilidade na escola**. 2003. 159 f. Dissertação (Mestrado) - Unicamp, Campinas, 2003.

SILVA, S. G. et al. Caracterização da pesquisa. In: SANTOS, S. G (Org.). **Métodos e técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à educação física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011.

SILVA, C. C. et al. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 6, p.520-524, nov. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v10n6/a09v10n6.pdf>>. Acesso em: 05 set. 2012.

SIMÕES, A. C.; BÖHME, M. T. S.; LUCATO, S. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, p.34-45, 01 mar. 1999. Disponível em: <http://portais.ufg.br/uploads/73/original_Texto_106_-_A_participa_____o_dos_pais_na_vida_esportiva_dos_filhos_-_Antonio_Carlos_SIM____ES_Maria_Tereza_Silveira_B_____HME__Sidimar_LUCATO.pdf>. Acesso em: 04 set. 2012.

SINGER, N.R. **Psicologia dos esportes – mitos e verdades**. São Paulo: Harbra, 1977.

SMITH, R.E. A component analysis of athletic stress. In M.P. WEISS and D. GOULD (ed), **Sport for children and youths**. Champaign (Ill), Human Kinetics, p. 107-111, 1986.

SORIC, M.; et al. Dietary intake and body composition of prepubescent female aesthetic athletes. **International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism**, Zagreb, p. 343-354. 30 ago. 2008. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez/18562778?dopt=Abstract&holding=f1000,f1000m,isrctn>>. Acesso em: 21 ago. 2012.

SOUZA NETO, S. Os Ídolos. **Revista Cidade Nova**, São Paulo, p.36-37, 30 jun. 1999. Disponível em: <<http://www.cidadenova.org.br/RevistaCidadenova/>>. Acesso em: 29 jul. 2012.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TSUKAMOTO, M. H. C.; NUNOMURA, M. Iniciação esportiva e infância: um olhar sobre a ginástica artística. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 3, p.159-176, 2005. Disponível em: <<http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE>>. Acesso em: 30 ago. 2012.

TURMAN, P. D. Coaches and cohesion: the impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. **Journal Of Sport Behavior**, Mobile, p. 86-105. 10 mar. 2003. Disponível em: <<http://www.udel.edu/ICECP/resources/coachingstyles/Coaching%20and%20Cohesion.pdf>>. Acesso em: 30 jul. 2012.

VASCONCELLOS, D. C. **Avaliação da motivação para a prática esportiva em adolescentes e jovens adultos brasileiros: validação do questionário de regulação do comportamento no esporte (qrce)**. 2011. 145 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2011. Disponível em: <http://www.tede.udesc.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2452>. Acesso em: 30 jun. 2012.

VIANA, D. F. W.; MEZZAROBA, C. **O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Considerações para a educação física escolar a partir de uma pesquisa com atletas de alto rendimento**. São Cristóvão, 2011. p. 01 - 15. Disponível em: <<http://www.educonufs.com.br/vcoloquio/cdcoloquio/cdroom/eixo%2015/PDF/Microsoft%20Word%20->>. Acesso em: 30 jun. 2012

VIANNA JÚNIOR, T. et al. Nível de Envolvimento dos Pais no Desenvolvimento de Atletas Experts Jovens de Tênis e Futebol. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA DO ESPORTE, 3., 2003, Belo Horizonte. **Artigo**. Rio de Janeiro: 2008. Disponível em: <<http://www.getcited.org/pub/103424321>>. Acesso em: 07 maio 2012.

VIANNA JÚNIOR, T. et al. O Papel dos Pais no Desenvolvimento de Atletas Jovens na Ginástica Rítmica Desportiva. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA DO ESPORTE, 8., 2001, Belo Horizonte. **Artigo**. Belo Horizonte: 2001. Disponível em: <<http://www.getcited.org/pub/103424324>>. Acesso em: 23 jul. 2012.

VIEBIG, R. F.; POLPO, A. N.; CORRÊA, P. H. Ginástica Rítmica na infância e adolescência: características e necessidades nutricionais. **Revista Digital**, Buenos Aires, n.94, p.01-02, mar. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd94/gr.htm>>. Acesso em: 11 abr. 2012.

VIEIRA, L. **Ginástica rítmica – análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da seleção brasileira juvenil**. *Acta Science Health Science*,

Maringá, v. 27, n. 2, p.207-215, 2005. Disponível em:
<<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=485538&indexSearch=ID>>.
Acesso em: 20 abr. 2012.

VIEIRA, L.F; BOTTI, M.; VIEIRA, J.L.L. Ginástica rítmica - análise dos fatores competitivos motivadores e estressores da Seleção Brasileira Juvenil. **Acta Science Health Science**, Maringá, v. 27, n. 2, p.207-215, 2005. Disponível em:
<<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci>>. Acesso em: 21 jul. 2012.

VILARDI, T. C. C.; RIBEIRO, B. G.; SOARES, E. D. A. Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas inter-relações. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 1, p.61-69, 01 jan. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v14n1/7573.pdf>>.
Acesso em: 09 set. 2012.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

_____. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WINTERSTEIN, P. **A motivação para a atividade física e para o esporte. Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência. Uma Abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

WOLINSKY, I.; HICKSON JUNIOR, J. F. **Nutrição no exercício e no esporte**. São Paulo: Roca, 2002.

ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.

ANEXOS

ANEXO A: Questionário

QUESTIONÁRIO MOTIVAÇÃO NA GINÁSTICA RÍTMICA**1 Parte: Dados Pessoais**

Sexo: _____

Data de Nascimento: _____

Idade: _____

Escolaridade: _____

2 Parte: Questões Relacionadas à Ginástica Rítmica e Treinamento

1) Com que idade iniciou na Ginástica Rítmica?

_____ Anos.

2) Há quanto tempo pratica Ginástica Rítmica?

_____ Anos.

3) Marque com um X (pode marcar mais de uma), na(s) alternativa(s) abaixo, ou escreva a resposta:

Quais motivos levaram você a praticar Ginástica Rítmica?

 Vontade da Família. Recomendação médica. Queria aprender Ginástica. Gostava de Ginástica Rítmica. Queria ser uma campeã. Outro. Especifique

4) Com que idade iniciou em uma equipe de treinamento?

_____ Anos.

5) Você alguma vez interrompeu o treinamento de Ginástica Rítmica, ou seja, parou de treinar por determinado tempo e depois retornou?

() Não () Sim

Em caso afirmativo quanto tempo interrompeu? Quais foram os motivos?

6) O que lhe motiva a treinar Ginástica Rítmica?

7) O que lhe desmotiva ao treinar Ginástica Rítmica?

8) Se fosse treinadora o que faria para motivar seu atleta na Ginástica Rítmica?

9) Você sabe como variam o volume e a intensidade do seu treino durante o ano ou semestre (periodização)?

() Não.

() Sim. Como?

10) Você controla a qualidade da sua alimentação?

() Não.

() Sim.

11) Você recebe orientação profissional?

() Não.

() Sim.

Em caso afirmativo, de quem?

() De um nutricionista.

() De um médico.

() Do seu técnico.

() Da sua mãe.

() De outra pessoa. Quem? _____

12) Você utiliza algum tipo de “suplementação” alimentar?

() Não.

() Sim.

Em caso afirmativo, qual e de que tipo? _____

Indicado por quem? _____

13) Quantas sessões semanais de treino você realiza?

_____ Sessões de treino.

Como você se sente a respeito dessa frequência?

() Totalmente insatisfeita.

() Insatisfeita.

() Indiferente.

() Satisfeita.

() Muito Satisfeita.

14) Quantas séries, em média você passa com música por sessão de treinamento?

_____ Séries.

Como você se sente com essas passagens?

() Totalmente insatisfeita.

() Insatisfeita.

- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

15) Qual a média da duração da sua sessão de treinamento?

_____ Horas.

Como você se sente com esta duração?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

16) Durante alguma época do ano, você treina duas vezes ao dia?

- Não.
- Sim.

Em caso afirmativo nessa época, como se sente?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

17) Você utiliza a musculação como complemento do seu treinamento?

- Não.
- Sim.

Como você se sente?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

18) Você pratica alguma outra atividade física paralela à Ginástica Rítmica?

Não.

Sim.

Em caso afirmativo

a) Qual?

b) Com que frequência?

Nunca. Raramente. Algumas vezes. Frequentemente.

Como você se sente?

Totalmente insatisfeita.

Insatisfeita.

Indiferente.

Satisfeita.

Muito satisfeita.

19) Você gosta de competir?

Não.

Sim.

Como se sente quando tem que competir?

Totalmente insatisfeita.

Insatisfeita.

Indiferente.

Satisfeita.

Muito satisfeita.

20) Qual a frequência média anual de competições que você participa?

_____Competições.

Como você se sente com esta frequência?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

21) Com que frequência seus pais/familiares assistem você competir?

- Nunca. Raramente. Algumas vezes. Frequentemente.

Como você se sente?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

22) Quando você compete e obtém um bom resultado, como você se sente?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

23) Quando você compete e obtém um mau resultado, como você se sente?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

24) Quando você obtém um mau resultado, como você sente que seu treinador fica?

- Totalmente insatisfeita.

- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

25) Quando você obtém um bom resultado, como você sente que seu treinador fica?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

26) Qual é a reação dos seus pais/familiares quando você obtém um bom resultado?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

27) Qual é a reação dos seus pais/familiares quando você obtém um mau resultado?

- Totalmente insatisfeita.
- Insatisfeita.
- Indiferente.
- Satisfeita.
- Muito satisfeita.

3 Parte: Relacione cada aspecto nos itens abaixo com os fatores que você considera motivantes na Ginástica Rítmica.

28) Apoio dos Pais:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

29) Apoio da Treinadora:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

30) Facilidade de relação com a treinadora:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

31) Sucessos em competições:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

32) Temperatura do ambiente:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

33) Rotina de treinos:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

34) Freqüência semanal de treinos:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

35) Duração diária dos treinos:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

36) Melhora na saúde, de forma geral:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

37) Relacionamento com os colegas:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.
- 3 () Fator decisivo na motivação.

38) Facilidade de obter melhoria do resultado, após certo período de treinamento:

- 0 () Não motiva.
- 1 () Motiva pouco.
- 2 () Motiva muito.

3 () Fator decisivo na motivação.

39) Reconhecimento de talento e aptidão por outras pessoas:

0 () Não motiva.

1 () Motiva pouco.

2 () Motiva muito.

3 () Fator decisivo na motivação.

40) Viagens:

0 () Não motiva.

1 () Motiva pouco.

2 () Motiva muito.

3 () Fator decisivo na motivação.

41) Frequência anual de competições:

0 () Não motiva.

1 () Motiva pouco.

2 () Motiva muito.

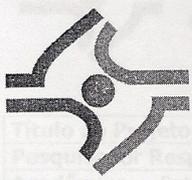
3 () Fator decisivo na motivação.

42) Outros:

Caso tenha outros fatores que motivem você no seu treinamento de Ginástica Rítmica, por favor, relacione-os abaixo:

ANEXO B: Aprovação Comitê de Ética

PARECER CONSUBSTANCIADO



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP UNISUL

Pedra Branca, 23 de julho de 2012.

Registro no CEP (código): 12.234.4.09.III

Título do Projeto: Aspectos Motivacionais na Ginástica Rítmica
 Pesquisador Responsável: Prof(a) Elinai dos Santos Freitas Schutz
 Acadêmico: Roberto de Nez Eick
 Data do Parecer: 20/07/2012 Código: 12.234.4.09.III Data da Versão: 12/07/2012
 Áreas Temáticas Especiais: Classificação utilizada pelo CONEP

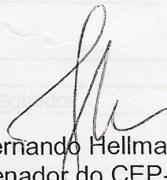
Ao pesquisador(a): Prof(a). Elinai dos Santos Freitas Schutz
 Roberta de Nez Eick
 Curso de Educação Física - Campi PB

Prezado(a) Senhor(a),

Vimos, através deste, informar que o projeto de pesquisa “Aspectos Motivacionais na Ginástica Rítmica”, foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL. Este CEP-UNISUL segue a legislação federal brasileira. Trata-se de colegiado criado para contribuir ao desenvolvimento da pesquisa na UNISUL dentro de elevados padrões éticos. Avalia, eticamente, projetos de pesquisas em seres humanos (não somente os da área de saúde), projetos envolvendo biossegurança, pesquisas com cooperação estrangeira, pesquisas de novos fármacos, novas vacinas ou novos testes diagnósticos, ou qualquer projeto de pesquisa que envolva um problema que exija avaliação ética.

Gostaríamos de salientar que, embora aprovado, qualquer alteração dos procedimentos e metodologias que houver durante a realização do projeto em questão, deverá ser informado imediatamente ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL.

Cordialmente,


 Prof. Fernando Hellmann
 Coordenador do CEP-UNISUL

 Universidade do Sul de Santa Catarina
 Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-graduação e Inovação
 Comitê de Ética em Pesquisa - CEP UNISUL

ANEXO C: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP UNISUL

Cep.contato@unisul.br, (48) 3279.1036

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Sua filha está sendo convidada a participar, como voluntária de uma pesquisa intitulada: “**Aspectos motivacionais na Ginástica Rítmica**”. O objetivo é verificar os aspectos motivacionais para prática e permanência na Ginástica Rítmica.

A Ginástica Rítmica é um esporte complexo onde a ginasta treina arduamente durante meses e, tem apenas minutos e uma única chance de mostrar seu potencial. Por esse motivo, é importante que a ginasta seja segura e serena. Para que as atletas possam atingir seu desempenho ao máximo, devem-se entender seus próprios motivos e emoções, além de compreender a visão pessoal das pressões e exigências exercidas pelo esporte. Partindo disso, surge a importância do estudo para que se possa controlar o desenvolvimento individual da ginasta com maior eficiência.

A participação consiste em responder um questionário com 42 questões fechadas, abertas e mistas. Sua estrutura se divide em três partes: a primeira parte voltada aos dados pessoais; a segunda parte relacionada à Ginástica Rítmica e tipo de treinamento e a terceira parte contempla os aspectos relacionados à motivação. Sua filha necessitará de aproximadamente 20 minutos para o preenchimento do questionário.

Sua filha não é obrigada responder todas as perguntas e poderá desistir de participar da pesquisa a qualquer momento (antes, durante, ou depois de já ter aceitado participar dela ou de já ter preenchido o questionário), sem ser prejudicada por isso. A partir dessa pesquisa, técnicos e atletas serão beneficiados para melhor conduzirem suas propostas de treinamentos. Reconhecendo fatores que podem ser modificados para que ginastas consigam administrar melhor suas preocupações e tensões.

Você ou sua filha poderão quando quiser pedir informações sobre a pesquisa aos pesquisadores. Este pedido pode ser feito pessoalmente, antes ou durante o preenchimento do questionário, ou depois, por telefone, a partir dos contatos do pesquisador que constam no final deste documento.

Todos os dados de identificação serão mantidos em sigilo e a identidade dos participantes não será revelada em momento algum. Serão adotados números ou códigos de identificação. Dessa forma, os dados de cada participante serão mantidos em sigilo e, quando utilizados em eventos ou artigos científicos, a identidade de sua filha será sempre preservada.

Ao finalizar o trabalho será marcada uma palestra com as técnicas e ginastas, para exposição dos resultados.

Por fim solicitamos sua autorização para a utilização dos dados desta pesquisa para produção e publicação de artigos científicos e lembramos que a participação é voluntária, o que significa que o participante não poderá ser pago, de nenhuma maneira.

Agradecemos a participação e colaboração!

Cordialmente,

Professora Elinai Schutz - (48) 8422-3895

Roberta Eick – (48) 9977-3228

Eu, _____, abaixo assinado, concordo que minha filha participe desse estudo como sujeito. Fui informado(a) e esclarecido(a) pelos pesquisadores Elinai Freitas Schütz e Roberta De Nez Eick sobre o tema e o objetivo da pesquisa, assim como a maneira como ela será feita. Recebi a garantia de que o participante pode retirar-se a qualquer momento da pesquisa, sem que isto me traga qualquer prejuízo.

Nome do responsável:

RG:

Nome da ginasta:

RG:

Local e Data:

Assinatura:

Pesquisador responsável: Professora Elinai Schutz - (48) 8422-3895

Aluna orientada: Roberta De Nez Eick – (48) 9977-3228