

## **A importância do controle de carga de treinamento de jovens atletas**

**Marcelo de Oliveira Matta**<sup>1</sup>, marcelo.matta@ufjf.edu.br

1. Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais, professor na Universidade Federal de Juiz de Fora.

Artigo recebido em 30/05/2008 e aprovado em 28/08/2008.

**RESUMO:** O presente artigo tem a proposta de discutir procedimentos adequados ao processo de formação esportiva de jovens considerados talentos esportivos de forma a contribuir com os indivíduos envolvidos com treinamento esportivo de jovens atletas. Sabe-se que o surgimento de novas gerações de atletas é essencial na retroalimentação da máquina esportiva que gera o espetáculo esportivo, e que interesses políticos, econômicos, sociais e culturais podem induzir o profissional de Educação Física a não controlar a carga de treinamento não respeitando a prontidão esportiva.

**Palavras-chave:** Educação Física, treinamento esportivo, carga.

**RESUMEN:** La importancia del control de carga del treino de jóvenes atletas. El presente artículo tiene como propuesta discutir procedimientos adecuados al proceso de formación deportiva de jóvenes considerados talentos deportivos de forma que contribuya con los individuos envueltos con el preparo deportivo de jóvenes atletas. Se sabe que

el surgimiento de nuevas generaciones de atletas es esencial en la retro-alimentación de la máquina deportiva que genera el espectáculo deportivo, y que intereses políticos, económicos, sociales y culturales pueden inducir al profesional de la Educación Física a no controlar la carga de treino no respetando el estado deportivo.

**Palabras llaves:** Educación Física, treino deportivo, carga.

**ABSTRACT: The importance of the training load control of young athletes.** The present article has the proposal to discuss adequate procedures to the process of sporting formation of youths considered sport talents in a way to contribute with the individuals involved with sporting training of young athletes. It is known that the sprouting of new athletes generations is essential in the feedback of the sporting machine that generates the sporting spectacle, and that cultural, social, economic, and political interests can induce the professional of Physical Education not to control the load of training not respecting the sporting promptitude.

**Keywords:** Physical Education, sporting training, load.

## Introdução

O surgimento de novas gerações de atletas para as diferentes modalidades esportivas é essencial na retroalimentação da máquina que gera o espetáculo esportivo. A detecção, a formação, a seleção e a promoção de novos talentos esportivos compõem uma área que envolve a participação de vários profissionais, entre eles, o de Educação Física.

A atualidade esportiva aponta para a dependência do surgimento de jovens talentos, tendo em vista os interesses econômicos no esporte de alto rendimento. Esses interesses, às vezes, levam o profissional de Educação Física a tratar o esporte como um fim em si mesmo e não como um meio de auxílio na formação dos jovens. A preocupação com recordes e a auto-promoção profis-

sional pode levar o treinador a utilizar meios artificiais e anti-pedagógicos no treinamento, comprometendo a saúde e a formação (desenvolvimento) dos jovens.

As adaptações do organismo às exigências fisiológicas e psicológicas que a prática esportiva exige devem ter a atenção dos profissionais envolvidos no desenvolvimento esportivo de crianças e jovens. O conjunto de estímulos de cargas físicas, técnicas, táticas e psicológicas causa distresse psico-físico que, após descanso e alimentação, o organismo desencadeia reações de adaptação à carga de treino.

Para evitar comprometimentos maléficos aos jovens atletas e proporcionar qualidade aos treinamentos, são necessárias discussões políticas, sociais e científicas com vistas a evitar problemas e, conseqüentemente, o comprometimento futuro do talento esportivo. Este assunto causa preocupação aos cientistas do esporte envolvidos na educação e na saúde dos indivíduos. Desta maneira, alguns países e organizações internacionais de esportes, tais como American Academy of Orthopaedic (AAOS) e a American Academy of Pediatrics (AAP) publicam documentos com o propósito de proteger o jovem atleta das práticas irresponsáveis (SULLIVAN; ANDERSON, 2004).

O presente artigo tem a proposta de discutir procedimentos adequados ao processo de formação esportiva, de forma a contribuir com os indivíduos envolvidos com o treinamento esportivo de jovens atletas.

## **I – O esporte como negócio: um problema**

Atualmente, os desportos se caracterizam por uma busca sem limites de recordes, uma considerável intensificação de cargas de treinamento e de competição, além de forte disputa entre adversários com potenciais similares. Para se obter ótimos resultados desportivos, em muitas modalidades são necessários de 8 a 10 anos de intensivo treinamento. Em esportes, como ginástica artística e natação, o fato de os atletas atingirem sua melhor performance mais cedo leva a conclusão de que esses atletas começaram a ser submetidos a treinamento ainda crianças.

Indiferentemente à modalidade esportiva, hoje em, dia as crianças começam sua carreira esportiva mais cedo. É comum vermos em clubes crianças serem submetidas a esforços físicos objetivando a melhorar-lhes a performance e, conseqüentemente, torná-las grandes atletas no futuro.

A procura de obtenção de resultados expressivos nas competições e a carga de treinamento demandam preocupação da comunidade ligada às ciências do esporte. Esse comportamento é evidenciado pelo volume de produ-

ções científicas apresentadas em congressos internacionais na área das ciências do esporte, tendo como objeto de estudo o jovem no esporte (MARQUES; OLIVEIRA, 2002).

O esporte, no mundo atual, se apresenta como um grande negócio que possibilita rentabilidade financeira aos investidores. Através da visibilidade apresentada pelos meios de comunicação e o envolvimento de uma legião de torcedores, grandes empresas relacionam sua marca ao esporte. Essa parceria causou uma interveniência do fator econômico, fato que hoje em dia se torna evidente, a partir do momento em que as redes de televisão passam a determinar horários e calendários das competições. Esta realidade aponta para a necessidade de surgimento de novos atletas, pois é através destes que a máquina criada pela empresa e mídia será retroalimentada.

Considerando o número de crianças e jovens envolvidos em programas de formação esportiva oferecidos em clubes e escolas, e o número de ligas e federações esportivas que promovem competições (SMOLL; SMITH, 1996, MARQUES; OLIVEIRA, 2002), espera-se que o combustível do espetáculo esportivo, ou seja, o atleta, não venha a faltar no futuro.

Contudo, Marques (2002) manifesta a preocupação quanto ao rendimento de talentos para a prática esportiva. No entender do autor, a relação entre o índice de natalidade, que diminuiu nos países industrializados, e a maior oferta de centros esportivos, criou uma competitividade entre os clubes e federações, no sentido de atrair, o quanto mais cedo, crianças para a prática de esportes.

A formação esportiva do indivíduo se dá através de um processo de treinamento de longo prazo (BOMPA, 2002; WEINECK, 1999; GRECO, 1998; BOHME, 2002), que envolve exigências bio-psico-sociais e culturais dos indivíduos. Percebe-se assim que o surgimento de novos atletas não está garantido, uma vez que depende de uma intervenção profissional, fundamentada em parâmetros científicos. Cabe ressaltar que o professor de Educação Física não deve apenas apresentar conhecimentos e qualidades adequadas nas intervenções. Cabe a ele se pautar por uma ética que, no entender de DaCosta (2002), é um princípio que se revela anterior à experiência de ações desenvolvidas.

O treinador que tem como proposta principal a auto-promoção exige de seus atletas vitórias e recordes sem qualquer juízo de valor, centrando-se no sucesso rápido, nem que para isto seja necessária a utilização de recursos artificiais (doping) e especialização precoce.

Preocupados, Marques e Oliveira intervêm da seguinte maneira:

Muitos treinadores trocam os resultados do futuro pelos ilusórios sucessos do presente; os pequenos títulos de hoje

por aqueles que verdadeiramente importam. E isto a título de que? Que justificação, que justificações – cultural, antropológica – suportam tal lógica? No desporto de rendimento, as vitórias das crianças e adolescentes serão importantes para os jovens atletas, mas não podem sê-lo para os treinadores (2002).

É pertinente, no momento, nos remetermos ao entendimento de Bento, a respeito da intervenção do profissional no processo de formação esportiva do jovem. O autor salienta que:

Na educação e desenvolvimento da criança existem sempre imponderações e incertezas. Por isso, postulados e princípios de orientação e ação não podem libertar da responsabilidade individual aqueles que conduzem e orientam crianças no treino para a procura do rendimento, em qualquer atividade motora (1989, p. 14).

Os postulados do autor estão pautados num desporto que conduz (deveria conduzir) a uma forma saudável de vida, que oferece (deveria oferecer) possibilidades de realização significativa do tempo livre, que cria (deveria criar) uma variedade de contatos sociais; enfim, num desporto que é (deveria ser) um fator importante do desenvolvimento da personalidade. Desta maneira, percebe-se que o desporto é uma espada de dois gumes, capaz de cortar em direções opostas. E essa direção não dependerá da espada, mas sim de quem a conduz, ou seja, os pais e os treinadores.

## **II – Procedimentos teóricos sobre o controle de treino e de competição**

Um procedimento viável a ser tomado pelos profissionais envolvidos no processo de formação esportiva de jovens atletas é respeitar a prontidão esportiva individual. Essa prontidão é o equilíbrio entre o nível de crescimento, desenvolvimento e maturação e o nível da demanda competitiva. Quando a demanda competitiva for maior que as características individuais então a pessoa não estará pronta para a competição (MALINA, 1998; SEEFELD, 1996).

Sobral (1994) entende prontidão esportiva como estado de aptidão de um indivíduo para realizar uma performance, tendo como suporte uma manifestação complexa de diferentes dimensões energéticas, funcionais, sensório-motoras e psico-sociais. Neste sentido, é essencial para o autor:

- conhecer as exigências físicas, motoras e psíquicas da prática esportiva;
- conhecer o estado de crescimento, maturação e desenvolvimento do indivíduo na sua relação com a prática correta;
- conhecer o contexto de interação entre a prática e a situação sócio-cultural e familiar do desportista.

Smoll e Smith (1996) consideram que os processos biológicos são determinantes na prontidão para o esporte, mas o desenvolvimento social, emocional e cognitivo também são fatores a serem respeitados. As crianças apresentam diferentes níveis de maturação física, de interesses, de motivações e de habilidade, o que torna impossível recomendar a idade específica para a participação das crianças nos esportes.

O entendimento de tais conhecimentos para os envolvidos nesse sistema de preparação de crianças e jovens para o esporte, em qualquer nível de performance, é de que após a compreensão das características morfológicas e funcionais dos envolvidos, é possível adequar os estímulos do treino às fases sensíveis de cada indivíduo.

Essa recomendação é oportuna para o momento em que a criança é considerada um talento esportivo numa modalidade específica. Não se pode perder o referencial de que esse talento é uma criança, e assim deve ser tratada. Talvez por considerar esta pessoa diferente, devido à capacidade de realizar suas tarefas motoras com melhor qualidade de movimento, o responsável técnico a julgue apta a receber um volume de treino idêntico ao adulto.

Tal preocupação é também considerada em relação à competição. O sistema de competições do desporto de alto rendimento é diferente do desporto dos mais jovens. No primeiro, os treinadores têm como referência os resultados da competição. Já no segundo, os resultados são referendados nas conquistas orgânicas e de funcionalidade coerente aos métodos, conteúdos e das formas de organização do treino (MARQUES; OLIVEIRA, 2002).

Podemos concluir que o objetivo da competição para jovens é apoiar sua formação, no sentido de que adquira experiências de sucesso e insucesso e valores que lhe servirão no futuro. O nível de exigência tem de ser adequado, para que a relação entre empenho-rendimento-sucesso-personalidade seja garantido (BENTO, 1989).

A aplicação do sistema de competição tradicional, semelhante ao desporto de alto rendimento, no desporto juvenil, é combatida por diversos autores (MARQUES; OLIVEIRA, 2002; BENTO, 1989; SMOLL; SMITH, 1996), como modelos inadequados a um processo de treinamento de longo prazo. Deve-se modificar os quadros competitivos, pois eles pressionam os treinadores a estimularem a especialização precoce.

Nas competições infantis e juvenis, o critério utilizado para criação de grupos equilibrados entre os competidores é a idade cronológica. Crianças e adolescentes são separados por faixas etárias durante o processo competitivo.

Para Malina e Brown (1998), a idade cronológica é um indicador temporal que leva a erros, por não ser sensível às diferenças individuais de maturação. O estatuto maturacional influencia diretamente a execução das tarefas motoras. Aqueles que estão mais avançados em termos maturacionais tendem a ser mais fortes e se destacam por apresentarem mais habilidades.

Malina (2000) refere-se ao fato que, ao usar a maturação sexual como critério de diferenciação entre jovens, é freqüente encontrar variações de 1 ou 2 anos relativamente à idade cronológica, sendo ainda possível registrar diferenças de mais ou menos 3 anos e até, por vezes mais ou menos 4 anos.

O estatuto maturacional influencia diretamente a realização das atividades motoras. Os jovens que estão mais avançados em termos maturacionais, comparados com jovens com a mesma faixa etária, tendem a ser mais fortes e velozes (MALINA, 1988). Aquele que capacita o organismo, através da maturação, a progredir para níveis mais altos de funcionamento, tem a vantagem no desempenho das capacidades motoras e habilidades específicas. Essa vantagem pode ser momentânea. Sabe-se que todos passam pelas mesmas etapas para atingir seu potencial genético. Entretanto, uns mais cedo que outros. Com isso, os precoces terão vantagens sobre os considerados normais ou tardios e, caso o treinador venha a utilizar como critério as variáveis somáticas no processo de seleção de novos atletas, os precoces serão privilegiados.

Os treinadores preocupados apenas com os resultados numéricos alcançados na competição, com certeza privilegiarão os atletas precoces. Marques e Oliveira (2002) afirmam que o sistema de competição atual tem sido perverso na formação dos mais jovens. Segundo os autores ganham, não os mais dotados, mas os biologicamente mais acelerados, ou seja, os maiores, os mais fortes, os mais rápidos, os mais resistentes, que por força desses fatos, não desenvolvem o essencial - a aprendizagem de coisas novas, habilidades, técnicas, formas de entender o jogo, de o jogar, de fazer outros amigos, que deve ser contemplada no sistema de competição.

Marques (1997) entende, ainda, que a competição deve ser trabalhada com a perspectiva de apoiar a formação, por meio de vivências e experiências adequadas. Para ele, a competição decorre da própria estratégia do treino, isto é, ela serve para avaliar o desenvolvimento orgânico e funcional dos jovens, de acordo com os métodos e conteúdos e das formas de organização do treino.

Essa tendência de alcançar o sucesso rápido, orientando-se através das conquistas momentâneas em competições e vislumbrando o sucesso individual, faz com que os treinadores não trabalhem com a perspectiva de treinamen-

to de longo prazo. Caso, ainda, o indicador de empenho e qualificação profissional seja baseado nos resultados obtidos em competições, é evidente que a atividade prática do treinador será autônoma. Isso nos faz refletir sobre quais meios e métodos são utilizados para alcançar o sucesso.

Neste sentido, Kunz (1994) considera o doping e a especialização precoce dois problemas sérios na atualidade esportiva. Para o autor, as crianças e os jovens sacrificam sua infância para treinar sistematicamente e, às vezes, para chegarem ou se manterem no topo da elite mundial, se vêem obrigados a utilizar meios artificiais de natureza química para conseguirem isto.

A formação esportiva dos mais jovens requer uma revalorização do sentido pedagógico dos profissionais envolvidos na detecção, na formação, na seleção e na promoção de novos talentos esportivos. O treinamento e as competições têm de promover uma adequada formação e educação dos jovens e não promover prejuízos para a carreira dos futuros atletas.

O esporte deve ser encarado como meio de formação da personalidade do indivíduo através de uma prática saudável. Talvez por desinteresse ou dificuldade no acesso de informações científicas, treinadores, pais e federações não revêem os meios e métodos utilizados na formação esportiva tradicional. Retratar modelos de treinamento e competição de adultos em jovens atletas, acreditando ser o melhor caminho, demonstra falta de conhecimento, sensibilidade e compromisso com o esporte e a sociedade.

A sociedade e, especialmente, os talentos esportivos não podem ser submetidos a uma intervenção profissional pautada em valores imorais. É inaceitável que o esporte seja entendido como um fim e não como meio de desenvolvimento bio-psico-social e cultural. A ação prática dos profissionais envolvidos no processo de formação esportiva não pode estar a cargo de juízo pessoal.

As leis morais, que orientam condutas de relações de comportamento entre pessoas, grupos e sociedade como um todo, devem ser aplicadas a todos aqueles que trabalham baseados em princípios maléficos contra a pessoa e a sociedade.

No esporte o código de ética é essencial, principalmente quando envolve treinamento de crianças e jovens. Estes requerem extrema vigilância nos aspectos relacionados à integridade física, psicológica, moral e social. É essencial, também, que os órgãos esportivos, governamentais e não governamentais, codifiquem com o propósito de garantir a proteção dos atletas em todos os esportes.

Com a nova ordem do esporte mundial, no qual fatores comerciais, do marketing esportivo e da globalização intervêm diretamente em toda dimensão bio-psico-social e cultural, surge a necessidade de elaboração de um programa



que envolva valores universais, adaptando-o aos padrões culturais locais. Esse programa deve ser pautado no entendimento de que o homem é um fim de um processo de formação educacional. O esporte um meio atuante nas dimensões social, intelectual, emocional e física. Desta maneira, sua aplicação deve ser estruturada em princípios morais e éticos.

O *fair play*, que no entender de Constantino (2002), é a ética esportiva do esporte moderno que tem o propósito de orientar a conduta do competidor na prática esportiva, é um elemento que pode permear o comportamento não só das crianças e jovens, mas também os profissionais de Educação Física.

### III – Considerações finais

Os profissionais de Educação Física devem entender o homem como um ser social que reflete toda a educação recebida. Toda condução pedagógica recebida no ensino dos esportes deve ser balizada em princípios que a integridade das dimensões social, intelectual, emocional e física seja preservada.

Não se pode aceitar passivamente uso de crianças e jovens como meios de auto-promoção profissional. O profissional que utiliza de mecanismos artificiais, tais como o doping, para alcançar resultados esportivos momentâneos, e a aplicação de cargas de treinamento inadequadas aos indivíduos estimulando a especialização precoce, vislumbrando uma aparição nos meios de comunicação enaltecendo o trabalho alcançado, deve ser penalizado para que sua prática não seja difundida e se torne referência.

Dessa maneira, espera-se que o presente artigo contribua na promoção de reflexões sobre procedimentos dos profissionais de Educação Física na sua prática cotidiana e, também contribua no início de discussões sobre a necessidade de uma futura codificação específica por parte do CONFEF, atendendo os profissionais envolvidos no treinamento esportivo de crianças e jovens.

### Referências bibliográficas

BENTO, J. O. Detecção e fomento de talentos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Taguatinga, DF, v. 3, n. 3, p. 84-93, 1989.

BÖHME, M. T. S. O talento esportivo e o processo de treinamento a longo prazo. In: DE ROSE JR., D. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência**: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2002. p. 109-122.

BOMPA, T. O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.

- CONSTANTINO, M. T. A prática do flair play no contexto da culturalidade. In: DA COSTA, L. **Biblioteca básica em estudos olímpicos**. Rio de Janeiro: Gama Filho, 2002.
- GRECO, P. J. E.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal**: da aprendizagem ao treinamento técnico. Belo Horizonte: UFMG, 1998.
- KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: INIJUI, 1994.
- MALINA, R. M. Competitive youth sports and biological maturation. In: E. V. Brown; C. F. Branta (sds). **Competitive sports for children and youth**: an overview of research and issues. Champaign (Ill), Human Kinetics, p. 227-245. 1988.
- MALINA, R. M.; BROWN, E. W. Growth and maturation of football players: implications for selection. **Youth Programs**, v. 2, n. 1, Autumn, 1998.
- MALINA, R. M. Growth, maturation and performance. In: GARRET, W. E.; KIRKENDAL, D. T. **Exercise and Sport Science**. Lippincott Williams; Wilkins, Philadelphia. p. 425-446, 2000.
- MARQUES, A. A preparação desportiva de crianças e jovens: o sistema de competições. In: GUEDES, O. (org.). **Atividade física**: uma abordagem multidimensional. João Pessoa: Idea, 1997. p. 157-169.
- MARQUES, A. T.; OLIVEIRA, J. O treino e a competição dos mais jovens: rendimento versus saúde. In: BARBANTI, V. J.; AMADIO, A. C.; BENTO, J. O.; MARQUES, A. T. **Esporte e atividade física**: interação entre rendimento e saúde. São Paulo: Manole, 2002.
- SEEFELD, V. The concept of readiness applied to the acquisition of motor skills. In: SMOLL, F. L.; SMITH, R. S. **Children and youth in sport**: a biopsychosocial Perspective. Hill Companies: McGraw, 1996. p. 49-56.
- SULLIVAN, J. A.; ANDERSON; S. J. **Cuidados com o jovem atleta**. São Paulo: Manole, 2004.
- SMOLL, F. L.; SMITH, R. S. **Children and youth in sport**: a biopsychosocial perspective. Hill Companies: McGraw, 1996.
- SOBRAL, F. **Desporto infantil juvenil**: prontidão e talento. Lisboa, Portugal: Livros Horizonte, 1994.
- WEINECK, J. **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 1999.