

A INFLUENCIA DO FATOR IDADE NA INICIAÇÃO ESPORTIVA

(Arthur Regis Zacarias)¹

(Edson Vicente)²

RESUMO

O presente trabalho teve como finalidade levantar fatores que podem ou não, influenciar o desenvolvimento de um atleta de acordo com a idade em que este inicia sua prática esportiva. Neste sentido, foram realizadas pesquisas bibliográficas acerca da relação entre a idade do indivíduo e sua iniciação a modalidade esportiva, chegando a conclusão de que tais fatores não precisam estar diretamente associados ao desporto visado pelo indivíduo, mas possam ser trabalhados através das vivências comuns do ser humano, ou simplesmente ser fruto de uma habilidade nata.

PALAVRAS-CHAVE: Iniciação esportiva. Idade. Fator. Influência.

THE INFLUENCE OF AGE FACTOR IN SPORTS INITIATION

ABSTRACT

This work aims to raise factors that may or may not influence the development of an athlete according to the age at which it begins its sports. In this sense, literature searches were conducted on the relationship between the individual's age and his initiation into sport, reaching the conclusion that such factors need not be directly associated with the sport endorsed by the individual, but can be worked through common experiences of being human, or simply be the result of an innate ability.

PALAVRAS-CHAVE: Sports initiation. Age. Factor. Influence

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Esp. Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

Com o crescimento do número de “amantes do esporte” cada vez mais encontra-se escolas de iniciação esportiva, onde são encontradas categorias divididas por idade. Porém, geralmente existe um limite de idade para o ingresso do aluno em uma dessas categorias, e quando o indivíduo excede certa idade, ele passa a ser considerado velho demais para iniciar no esporte.

Algo bastante questionado é esse limite de idade, afinal, existe uma idade adequada para iniciação de alunos em algum esporte ? Um indivíduo com uma idade mais “avançada” não é capaz de superar um outro indivíduo que iniciou a prática esportiva na chamada “idade adequada” ?

O que a fisiologia apresenta é que vários fatores podem influenciar no aprendizado e desenvolvimento motor de um indivíduo, aumentando suas capacidades e melhorando suas valências físicas. Tais fatores como: desenvolvimento motor, aprendizagem motora, individualidade biológica, influência familiar, dentre outros que podem ou não ser influenciados com a idade em que se inicia a prática. Eles dependem de todo um processo de crescimento e hábitos adquiridos pelo indivíduo desde seu nascimento, não necessariamente estando ligado a iniciação de alguma prática esportiva, mas de simples brincadeiras e vivências (GALLAHUE, D. L. & OZMUN, J. C. 2001).

Normalmente, inicia-se nas atividades esportivas quando o indivíduo está em desenvolvimento, ou seja, na infância, pois a ideia sobre se tornar um atleta profissional está mais a flor da água. Porém, são conhecidos fatos no esporte mundial, nos quais o atleta já com idade acima da considerada ideal, inicia-se no esporte. Como, por exemplo, o jogador de futebol profissional, Leandro Damiano, que chegou a ser o camisa 9 (nove) da seleção brasileira, começou a jogar bola na várzea, aos 17 anos e integrava um time amador em São Paulo. Dois anos depois já era candidato a atacante da seleção brasileira de futebol para a copa do mundo. Em relação a esse caso, no final da notícia fornecida

pelo g1¹, lê-se a seguinte frase: “Leandro Damião, o maior ídolo dos colorados. Irreverência de menino que parece já ter nascido profissional.”

Desta forma, deve-se salientar que existem indivíduos os quais possuem habilidades natas, que seriam habilidades adquiridas pelo genótipo, respeitando o princípio da individualidade biológica.

INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA

Cada ser humano possui peculiaridades, sejam físicas, psicológicas, mentais, enfim, os seres humanos são todos diferentes uns dos outros, as estruturas genéticas permitem que a espécie possua uma variabilidade genética ilimitada, de modo que cada indivíduo possua suas próprias características, este fenômeno pode ser chamado de individualidade biológica. Assim “chama-se individualidade biológica o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz que com que não existam pessoas iguais entre si” (TUBINO, 1984, p.100).

De acordo com Benda & Greco (2001, p.34), uma das chaves para um bom rendimento esportivo é a individualidade Biológica, que está dividida em Capacidade constitucional Fenótipo e Capacidade constitucional Genótipo. Para esses autores, a capacidade genótipo é o responsável pelo potencial do atleta. Isso inclui fatores como composição corporal, biótipo, altura máxima esperada, força máxima possível e percentual de fibras musculares dos diferentes tipos, dentre outros. O fenótipo é responsável pelo potencial ou pela evolução das capacidades envolvidas no genótipo. Neste se inclui tanto o desenvolvimento da capacidade de adaptação ao esforço e das habilidades esportivas como também a extensão da capacidade de aprendizagem do indivíduo. Dantas (1995, p. 39), acredita que o campeão é aquele que nasceu com um “dom” e que o aproveitando totalmente, o desenvolve através de um

¹ - Informações retiradas do sítio: <<http://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2011/09/carreira-de-leandro-damiao-comecou-na-varzea.html>>.

treinamento perfeito. “os potenciais são determinados geneticamente, e as capacidades ou habilidades expressas são decorrentes do fenótipo”.

Grosso modo, pode-se dizer que algumas pessoas possuem habilidades natas, cuja individualidade biológica define as vantagens e desvantagens do atleta em determinado esporte; como por exemplo, um aluno mais alto possui vantagem na prática de voleibol, e de basquetebol, ou mesmo um aluno menor, que tende a ser habilidoso possui outra vantagem em outras modalidades, como futsal, futebol, e ainda a prevalência dos diferentes tipos de fibras musculares que pode determinar qual atleta tende a ser mais rápido em corridas de curta duração, e qual teria por natureza mais resistência em maratonas.

Assim, a individualidade biológica deve ser um dos primeiros fatores a serem considerados quando se trata de iniciação esportiva, afinal, é claramente possível ensinar as regras de um esporte a um aluno e treinar as valências físicas que ele já possui, porém é impossível mudar a altura, estrutura óssea, predominância de fibras musculares do indivíduo e entre outras. Nesse contexto, a identificação dos pontos fortes e pontos fracos de um atleta facilitará muitíssimo a individualização do Treinamento Desportivo. Os pontos fortes deverão ser cada vez mais potencializados para que possa haver um melhor aproveitamento deles durante a performance, enquanto que os pontos fracos deverão ser corrigidos, melhorados, ou então neutralizados por esquematizações táticas (TUBINO, 2003).

Quanto melhor se conhecer o atleta, suas características, pontos fortes e fracos, mais fácil será individualizar seu treinamento, potencializando suas habilidades e corrigindo seus pontos mais frágeis. O atleta conhecendo seu potencial e sua vantagem biológica, geralmente escolhe o esporte em que lhe seria mais apropriado, ou seja, um atleta mais alto tende a procurar basquete, voleibol, dentre outros, iniciando-se assim na prática esportiva.

INICIAÇÃO ESPORTIVA

A iniciação esportiva pode ser tratada como o período em que a criança começa a aprender de forma específica e planejada a prática esportiva em geral. Santana (2005), a descreve como o período em que a criança inicia a prática regular e orientada de uma ou mais modalidades esportivas, sendo o objetivo imediato dar continuidade ao seu desenvolvimento de forma integral.

A iniciação esportiva é um marco na vida do ser humano, e dependendo desse primeiro contato, um simples empurrão na piscina, pode levar a traumas, pois como uma base motora construída de maneira satisfatória pode gerar segurança. Assim, o processo de treinamento para crianças e jovens, desde que seja realizado e conduzido de forma adequada, pode trazer benefícios, por meio das práticas de iniciação e formação esportiva, sendo o esporte em sua forma essencialmente educativo (MOREIRA, 2003).

A iniciação deve possibilitar estímulos diversificados, tanto no ambiente quanto no enfoque aos movimentos diversos, pois a iniciação da criança nas atividades esportivas deve ser observada com muito critério e muito cuidado, para que a prática esportiva não valorize apenas os resultados atléticos, desconsiderando os fatores educacionais advindos da prática esportiva. 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).

Tibola (2001) acredita que nas várias fases do desenvolvimento, a sociabilidade, inteligência, motricidade e a afetividade passam por alterações e em cada momento mostram características diferentes. O que diferencia de indivíduo para indivíduo seria apenas a intensidade em que ocorrem essas modificações.

DESENVOLVIMENTO MOTOR

O desenvolvimento motor é um fenômeno que permeia a vida de todas as pessoas, possibilitando a realização de atos motores essenciais à vida diária. Ele é parte importante no processo de aprendizagem do ser humano, afinal este é nada menos que a capacidade de um ser vivo desenvolver habilidades gestuais, que se iniciam desde o nascimento, até o fim da vida em questão. Tal desenvolvimento prossegue em etapas, que ocorrem de acordo com o crescimento do indivíduo, ou seja, a cada certa faixa etária, há uma etapa diferente (CONNOLLY, 2000).

Dessa maneira, as habilidades motoras são de fato, resultado do desenvolvimento motor, elas dependem de como foi o decorrer do processo de desenvolvimento do indivíduo, seus hábitos enquanto criança e suas vivências, desde o simples gesto de um bebê ao tentar engatinhar, até um treinamento técnico de um pré-adolescente iniciante em algum esporte. Desse modo a capacidade de movimentar-se das crianças é essencial para que ela possa interagir apropriadamente com o meio ambiente em que vive e é sobre a infância que a maioria dos estudos sobre desenvolvimento motor se concentram (CLARK & WHITAL, 1989, p.33-p.44).

Assim, é de suma importância para um futuro atleta, que este tenha desenvolvido habilidades motoras suficientes para a prática em questão, porém não necessariamente estas habilidades estarão ligadas a iniciação da prática escolhida pelo indivíduo, mas também ligadas a uma infância repleta de experiências, que serão responsáveis pela aprendizagem motora.

APRENDIZAGEM MOTORA

A aprendizagem motora é uma melhora significativa no desempenho, tendo sua interferência na capacidade do indivíduo executar uma determinada tarefa, melhora essa que ocorre em função da prática. Assim, a maioria dos

autores concordam que a aprendizagem motora vem de um conjunto de processos iniciados pela experiência. Ou seja, a prática que acaba por conduzir mudanças e melhoras significativas no desempenho de determinada tarefa (PELLEGRINE, 2000).

A interação do indivíduo com o ambiente é de suma importância, pois é através dela que os gestos motores são influenciados, desde que o indivíduo tenha certa liberdade para olhar, tocar, sentir, enfim, obter informações e praticar o gesto motor. Por esta razão, as modalidades sensoriais são desenvolvidas conforme a interação do indivíduo com o meio ambiente (MARTINS & IVANOV, 2009, p.04).

A aprendizagem motora ocorre através de três estágios, sendo eles; cognitivo, associativo e autônomo. O estágio cognitivo é caracterizado pelo foco na cognitividade orientada a problemas, utilização de atividades cognitivas como instruções e feedback, performance inconsistente e repleta de erros, e grande dificuldade de identificar os erros e realizar os reajustes necessários. O estágio associativo, por sua vez, caracteriza-se pela associação de variações ambientais com os movimentos, sucesso na execução de tarefas e conseqüentemente aumento da consistência do aprendizado, erros eventuais, porém nenhum de natureza berrante, e maior capacidade de identifica-los. E por fim, o estágio autônomo, cuja tarefa se dá quase que “automaticamente”, que é caracterizado pela execução das tarefas sem muita necessidade de atenção ao movimento, sucesso nas execuções e máxima consistência, erros quase nulos, nenhum erro grosseiro, e capacidade completa de identificar e corrigir os próprios erros (FITTS & POSNER, 1967).

INFLUÊNCIA FAMILIAR

O desenvolvimento motor na infância é caracterizado pela aquisição de grande espectro de habilidades motoras, que possibilita a criança amplo domínio do corpo em diferentes posturas (estáticas e dinâmicas), como, por exemplo, se locomover pelo ambiente de variadas formas, seja andando,

correndo, saltando, etc. e manipular diferentes tipos de objetos, como arremessar, chutar uma bola, escrever, enfim, desde que haja um contato direto com um objeto manipulável para a criança. Estas habilidades básicas são requisitos para a condução de rotinas diárias em casa e na escola, e também servem a propósitos lúdicos, tão característicos na infância. A cultura requer das crianças, já nos primeiros anos de vida e particularmente no início de seu processo de escolarização, o domínio de várias habilidades (SILVA, 2009).

Assim, a família é de maior importância nessa fase, uma vez que estejam cientes dos benefícios das experiências para a criança, são eles os responsáveis por permitir e controlar as crianças em seu dia a dia. Uma vez que os pais inibem as práticas infantis, como brincar, explorar, conhecer, “futricar”, a criança passa a ter menor contato com tais experiências, o que pode comprometer seu desenvolvimento motor, de modo que essa criança possa possuir menos habilidades motoras, pior coordenação motora, do que indivíduos a que essas experiências foram “permitidas”. Desse modo, os pais são os primeiros responsáveis, pois a aprendizagem motora se inicia logo após o nascimento, e seu desenvolvimento vai depender de como os pais monitoram seus filhos, afinal a melhor forma de a criança desenvolver seu sistema motor, é através da experiência, através do contato com objetos, da brincadeira etc. MIRANDA (2003).

Porém, não é só em questão de desenvolvimento que a família tem papel na vida de um futuro atleta. Estudos relacionados à área esportiva indicam que a relação estabelecida entre o atleta e suas famílias é um dos fatores que contribuem para o desenvolvimento do talento no esporte.

Silva (2009) compreende que o papel da família no desenvolvimento de futuros talentos do esporte, se dá através de cinco fatores, que são: envolvimento com a prática esportiva do filho, suporte informativo e emocional proporcionado pela família, crenças da família sobre o potencial dos filhos, valores da família e expectativas da família sobre o desempenho do Filho.

O FATOR IDADE

A idade no esporte é um fator bastante considerado quando se trata de talentos. Afinal, quem nunca ouviu dizer que fulano está velho demais para começar determinado esporte, ou até mesmo perto de se aposentar mesmo estando em meados dos 30 anos.

Algumas modalidades tem por preferência alunos de determinada idade, que podem variar de acordo com a prática, como por exemplo a ginástica, que tem como ideal crianças entre 3 e 7 anos para iniciar sua prática. Temos também o futebol, que busca crianças e pré adolescentes, não ultrapassando a faixa dos 15 anos de idade (ALMEIDA, 2005).

Embora o senso comum imponha este limite de idade, existem ainda exceções, porém não em quantidade significativa.

METODOLOGIA

Foram realizadas pesquisas bibliográficas de caráter seletivo, reflexivo e analítico, acerca da relação entre a idade do indivíduo e sua iniciação a modalidade esportiva. Espera-se com isso aumentar os estudos sobre a influência desse fator dentro da iniciação esportiva.

O presente estudo ainda contou com uma revisão de literatura sobre artigos que tenham feito coletas de dados sobre o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para corroborar com este estudo, apresento o trabalho do pesquisador do Incor (Instituto do Coração) vencedor do XXVI Prêmio Jovem Cientista Rodrigo Gonçalves Dias, denominado “Avanços em genômica para diagnósticos moleculares no esporte: mecanismos moleculares da variante G894T do gene óxido nítrico sintase endotelial (eNOS) e transcriptoma para o esporte”.

A pesquisa citada acima consistiu em rastrear todo o genoma humano e identificar aqueles genes que reagem ao estímulo do treinamento físico. Foram identificados 2.445 genes que estão diretamente relacionados ao treinamento físico. Neste trabalho ficou claro que analisar as mutações genéticas pode ajudar a prever o quanto um indivíduo poderá evoluir em sua prática esportiva antes mesmo de iniciá-la. Ou seja, o indivíduo poderá ser um atleta em potencial já a partir da formação de seu código genético.

Também a favor deste estudo existem fatos de atletas que iniciaram suas práticas em uma idade bastante avançada e atingiram níveis profissionais acima de outros que começaram mais prematuramente, como por exemplo: Adhemar Ferreira da Silva, que iniciou no salto por acaso, aos 18 anos após apenas receber algumas orientações fez uma marca de 12,90m, o que impressionou a todos presentes, “Achei a palavra atleta bonita e decidi que queria ser um”. Adhemar ainda seria bicampeão olímpico, tricampeão panamericano, e estabeleceria o recorde mundial do salto triplo cinco vezes.

Outro grande exemplo é a ginasta brasileira Daiane dos Santos, enquanto a maioria das ginastas iniciam a prática entre 3 e 7 anos de idade, Daiane foi descoberta aos 11 anos enquanto brincava em uma praça de Porto Alegre. Aos 16 anos ganharia uma medalha de prata e uma de bronze nos jogos pan-americanos de Winnipeg (Canadá), e em 2003 se tornou a primeira brasileira a se tornar campeã mundial de ginástica, além de apresentar pela primeira vez o salto "duplo twist carpado", que foi batizado de “Dos Santos” em sua homenagem.

Madonna Buder, que ingressou no triathlon aos 52 anos e fez seu primeiro Ironman aos 55 anos. Em 2005, aos 75 anos foi a triatleta mais velha a completar a prova em Kona e em 2012 competiu na cat. 80+Fem, categoria criada especialmente para ela. A brasileira Fernanda Keller é outro exemplo, natural de Niterói, aos 48 anos de idade foi vice campeã no torneio Tristar Nevis de Triathlon. Outro exemplo expressivo é o de Fauja Singh, indiano, naturalizado britânico, que começou a correr aos 89 anos e aos 101 anos bateu o recorde de tempo e de idade na Maratona de Londres em 2011.

Não faltam exemplos para mostrar que embora a idade seja um fator bastante importante quando o assunto é esporte, existem fatores capazes de ser mais significativos.

CONCLUSÃO

O artigo possui como finalidade apresentar fatores que possibilitam o crescimento do indivíduo enquanto atleta, independente da idade em que este inicia sua modalidade. Este tema foi escolhido no intuito de incentivar a prática esportiva por parte daqueles indivíduos que acreditam estar acima da idade ideal.

A maior dificuldade do assunto em questão é a combinação de fatores, os quais podem influenciar positivamente ou negativamente em seu futuro como atleta, partindo desde o nascimento, na formação do código genético, as experiências na infância, influencia familiar, enfim, todo o passado do indivíduo.

Fica evidente que embora exista sim uma idade ideal para determinadas práticas esportivas, existem também uma série de fatores que juntos se sobressaem, tornando completamente possível a evolução de um indivíduo que iniciou tardiamente a um nível mais aprimorado do que outro indivíduo que iniciou em sua idade adequada.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Luiz Tadeu Paes de. *Iniciação Esportiva na escola – a aprendizagem dos esportes coletivos*. Disponível em: <http://www.boletimef.org.br>.

BENDA, Rodolfo Novellino & GRECO, Pablo Juan. *Iniciação Esportiva Universal: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico*. Belo horizonte, MG: Editora UFMG, 2001.

CAPITANIO, Ana Maria. Educação através da prática esportiva: missão possível? Revista Digital, Buenos Aires, ano 8, n. 58, março/2003.

CLARK, J.; WHITALL, J. Motor development: an introduction. Quest, Champaign, v.40, 1989a. Special issue on motor development. What is motor development? The lessons of history. Quest, Champaign, v.41, p.183-202, 1989b.

CONNOLLY Kevin. DESENVOLVIMENTO MOTOR, PASSADO, PRESENTE, FUTURO. São Paulo, 2000. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wpcontent/uploads/2010/05/desenvolviment-o-motor-presente-passado-e-futuro.pdf>

DANTAS, Estélio H. M. *A Prática da Preparação Física*. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

FITTS, P.M.; POSNER, M.I. Human performance. Belmont: Brooks-Cole, 1967.

GALLAHUE, D. L. & OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte editora, 2001, 641p

JORNAL NACIONAL. Carreira de Leandro Damiano começou na várzea. Disponível: <http://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2011/09/carreira-de>

leandro-damiao-comecou-na-varzea.html>.

MARTINS, EF; IVANOV, N. Identificação das formas de comunicação em portadores de surdocegueira para planejamento da intervenção terapêutica. Universidade de Brasília. Brasília, DF. *ACTA FISIATR* 2009; 16(1): 10 – 13.

MIRANDA Elson. Portal da Educação Física. Idade ideal para começar no esporte, São Paulo, (2003). Disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br/index.php/esportes/canais-esportes/outras-modalidades/993-idade-ideal-para-comecar-no-esporte>.

MOREIRA, Sandro Marlos. Pedagogia do esporte e o karatê-dô: considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce. 2003. 233 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

PELLEGRINI, A. M. A aprendizagem de habilidades motoras: o que muda com a prática? *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, supl. 3, p. 29-34, 2000.

SANTANA, Wilton Carlos de. Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade. In: SIMPÓSIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DO SUL DO BRASIL, 14, 2002 Ponta Grossa. Anais. Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2002. P. 176-180.

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho. Fatores familiares associados ao desenvolvimento do talento no esporte. 2009. 153 f. Dissertação (Mestrado em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde)-Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

TIBOLA, Ivanilde Maria (Org.). Educação Física, Desporto e Lazer: proposta orientadora das ações educacionais. Brasília: Federação Nacional das APAEs, 2001.

TUBINO, Manoel José Gomes. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.