

# "O envolvimento dos pais na prática desportiva dos filhos"

**Dr Rolando Andrade, *Psicólogo da Selecção Nacional Liberty Seguros***

"A força não provém da capacidade física.

Provém de uma vontade indomável."

Mahatma Gandhi

## **Introdução**

Ser um jovem atleta pode ser uma experiência extremamente gratificante, capaz de promover um desenvolvimento saudável física e psicologicamente; no entanto, no reverso da medalha, pode ser uma experiência emocionalmente exigente e potencialmente geradora de pressão.

Assim, a qualidade do contexto onde o atleta se encontra inserido, é vista como um factor determinante, de tal forma que os ambientes que suportam e promovem a autonomia dos atletas afectam positivamente a sua motivação e bem-estar (Stenling et al., 2015).

Um dos determinantes da qualidade do contexto onde os jovens atletas se inserem tem a ver com a família. O envolvimento dos pais e restante família na prática desportiva dos jovens, nomeadamente a dinâmica inerente a este envolvimento e qual o seu efeito, é um tema que tem despertado a atenção de quem se dedica a estudar estas matérias.

Centremo-nos nos pais; dos estudos que têm sido feitos, a principal conclusão a retirar é que o desenvolvimento das capacidades dum atleta se encontra associado com as dinâmicas familiares que o rodeiam (Gomes, 2010).

Desde logo porque, como é sabido, os pais representam o principal veículo de promoção das práticas desportivas dos jovens, sendo este um importante canal de comunicação entre pais e filhos (Smith & Dorsch, 2015). Os pais encontram-se assim numa posição de influência sobre os filhos, podendo motivá-los, valorizá-los, instruí-los ou criticá-los.

Se por um lado, a influência positiva dos pais pode promover a auto-estima, as percepções de competência, a sensação de auto-eficácia, a sensação de prazer e divertimento dos filhos (Gomes, 2010), por outro lado, quando este processo de influência é essencialmente de natureza negativa, os pais poderão ser a principal fonte de desmotivação, frustração e abandono da prática desportiva dos jovens (Serpa & Teques, 2013).

Os jovens habitualmente envolvem-se na prática desportiva para se divertirem, para experimentar coisas novas, para estar com amigos, para fazer novos amigos, para fazer alguma coisa em que se sintam bem e valorizados, ou para aprenderem ou aperfeiçoarem determinadas habilidades físicas ou psicológicas.

Em alguns casos, no entanto, é frequente os pais terem a sua própria agenda. Nestes casos os pais parecem ter motivações próprias, tentando induzir os seus filhos a praticar um determinado desporto ou a atingirem determinados níveis de performance. É neste contexto que muitas vezes surge a «**pressão parental**». Este é um conceito definido como sendo um comportamento percebido pelos atletas como uma expectativa pouco provável ou até inatingível de performance (Hoyle & Leff, 1997). Quando os jovens se sentem preparados para competir, normalmente manifestam entusiasmo e interesse. É importante que os pais apoiem os filhos, mas é ainda mais importante que saibam distinguir entre apoio e pressão.

Fredricks & Eccles (2004), defendem que os pais desempenham três papéis fundamentais na prática desportiva dos filhos.

1. Gerar oportunidades.
2. Interpretar as experiências.
3. Ser um modelo.

No seu papel de gerar oportunidades, os pais desempenham funções como inscrever os filhos num clube, pagar pelos materiais, transportar os filhos para os treinos ou para as competições ou suportar toda a logística inerente à prática de uma actividade desportiva. Como intérpretes, os pais funcionam como mediadores entre as experiências e a avaliação cognitiva que os filhos

fazem da sua prática. Finalmente, os pais podem influenciar os seus filhos, funcionando como um modelo de comportamento positivo, quer pelas suas atitudes, pelos seus comportamentos ou pela forma como vivenciam as práticas desportivas. Sabemos que muitas vezes, quando os pais praticam desporto, a probabilidade dos filhos praticarem desporto é maior.

Podemos identificar três áreas em que os pais consideram benéfica a participação dos filhos na prática desportiva (Holt & Neely, 2014):

**1. Benefícios pessoais:**

- a. Desenvolvimento de uma auto-imagem positiva.
- b. Aumento da responsabilidade.
- c. Aumento do fair/play e da camaradagem.

**2. Benefícios sociais:**

- a. Possibilidade de fazer novas amizades.
- b. Aprender a trabalhar em grupo e a cooperar.
- c. Aprender a respeitar a autoridade.
- d. Promover um maior envolvimento nas actividades escolares.

**3. Benefícios físicos:**

- a. Saúde e bem-estar.
- b. Desenvolvimento de aptidões físicas.

### **O nível de envolvimento dos pais**

Em 1943, Kurt Lewin afirmou que para compreender os indivíduos, devemos perceber a sua relação com o contexto onde se inserem. Nesse sentido, devemos olhar para o envolvimento dos pais no desporto através de um conjunto de variáveis, que podem ser mutáveis e dinâmicas, variando em função das várias personagens envolvidas no contexto desportivo (atletas, pais, treinadores, dirigentes e clubes ou associações desportivas).

O envolvimento parental tem duas dimensões; as actividades em casa e as actividades no clube desportivo. No primeiro caso, devemos considerar as

conversas ao jantar, as conversas acerca do treino ou das competições, as conversas sobre o percurso desportivo ou sobre os objectivos e expectativas. No segundo caso, o envolvimento pode passar pelo transporte para os treinos ou competições, as conversas com os treinadores, com outros atletas ou com outros pais, ou a participação directa nas actividades do clube (Serpa e Teques, 2013).

É a partir deste conjunto de factores que podemos definir qual é nível de envolvimento dos pais. Este nível de envolvimento, pode ser analisado como sendo um continuum (Hellstedt, 1987):



### **Sub-envolvimento**

Pouco envolvimento emocional e físico dos pais.

Os pais não acompanham os filhos nas competições nem nas actividades do clube.

Não existe investimento financeiro adequado.

Existe um envolvimento mínimo com o treinador e na definição do percurso do atleta.



### **Envolvimento moderado**

Os pais tomam decisões com flexibilidade suficiente para permitirem a participação dos filhos.

Os pais apoiam os filhos, mas a decisão sobre a participação no desporto e sobre a definição de objectivos está dependente dos filhos.

Os pais valorizam a opinião dos treinadores.

Apoiam financeiramente os filhos, sem cair em exageros.

Participam nas actividades do clube.



### **Sobre-envolvimento**

Envolvem-se excessivamente nas actividades desportivas dos filhos.

Dão opiniões sobre o trabalho do treinador.

Fazem investimentos financeiros exagerados.

Estabelecem objectivos irreais para o rendimento dos filhos.

Parecem agir como se a sua felicidade estivesse ligada ao sucesso dos filhos.

Concentram-se apenas em ganhar.

São excessivamente críticos.

A partir deste continuum, podemos definir 5 atitudes parentais disruptivas face ao desporto (Gomes, 2011):

- **Pais excessivamente críticos:** caracterizam-se pela punição e pelas repreensões frequentes. Parecem estar sempre insatisfeitos com o rendimento desportivo dos filhos.

- **Pais "treinadores de bancada":** caracterizam-se pela intromissão ou pela crítica ao trabalho dos treinadores.
- **Pais descontrolados:** caracterizam-se pelos comportamentos e verbalizações agressivas dirigidas aos treinadores, árbitros, dirigentes ou adversários. Por vezes podem também ser agressivos com os próprios filhos.
- **Pais desinteressados:** caracterizam-se pela total ausência de participação das actividades desportivas dos filhos.
- **Pais super-protectores:** caracterizam-se pelos comentários que revelam preocupação acerca dos perigos da competição, ameaçando frequentemente retirar o filho da prática desportiva.

Face às diferentes atitudes parentais, é importante que os treinadores estejam preparados para lidar com a presença dos pais nas actividades desportivas dos filhos.

### A relação pais/ treinadores /atletas

Em muitas situações, o treinador tem de funcionar como uma espécie de gestor. Uma dessas situações tem a ver com aquilo que se convencionou chamar de "*triângulo desportivo*".



É frequente ouvirmos os treinadores dizerem "*eu trabalho bem com os atletas, não suporto é os pais*"; ou então "*este jovem poderia ser um grande atleta se os pais não o pressionassem tanto*". Também não é incomum ouvirmos atletas dizerem "*os meus pais pressionam-me muito, prefiro que não vão às competições*", "*os meus pais dizem uma coisa e o treinador diz outra, não sei que fazer*"; "*já não consigo suportar os meus pais...estou a pensar desistir*".

Por outro lado, alguns pais parecem queixar-se que não lhes é dada a devida importância no que diz respeito ao processo de formação desportiva dos filhos.

Os treinadores têm muitas vezes dificuldades em trabalhar directamente com os pais. Os problemas de comunicação, os conflitos, ou as lutas de poder podem surgir com alguma frequência. Muitos treinadores podem não se sentir equipados com as ferramentas necessárias para trabalharem de forma adequada com os pais. Nestes casos a tendência natural é bloquear a intervenção dos pais, o que pode ser fonte de uma conflituosidade crescente.

Nestas situações desperdiça-se um recurso importante: o papel dos treinadores na promoção da qualidade da relação entre pais e atletas. Falhas na relação entre treinadores e pais podem condicionar fortemente o sentimento de gozo e diversão necessário para a motivação dos atletas mais jovens. Torna-se assim indispensável que os treinadores percebam de que forma as famílias vivenciam as experiências desportivas dos atletas.

Segundo Gomes (2011), os treinadores devem estar preparados para gerir a intervenção dos pais junto dos jovens atletas. Revela-se importante esclarecer os pais acerca das expectativas do treinador face aos atletas e à equipa, das concepções do treinador face ao desporto de formação e esclarecer os pais acerca do seu papel no desenvolvimento e formação desportiva dos filhos.

### **A atitude dos pais**

O tipo de influência que o envolvimento dos pais pode ter no desempenho desportivo dos filhos, depende em grande parte da avaliação subjectiva que estes fazem desse envolvimento. Assim, não existe propriamente uma dose certa de envolvimento, que seja válida para todos os pais e para todos os atletas. Como em qualquer dinâmica de relacionamento humano, tudo depende dos intervenientes. Existem no entanto alguns princípios básicos que os pais deverão ter em conta quando decidem apoiar a participação dos seus filhos numa actividade desportiva. Desta forma, é desejável que os pais:

- ✓ Procurem proporcionar oportunidades desportivas aos seus filhos.

- ✓ Se sintam felizes com a participação dos filhos no desporto, mas não façam depender essa felicidade dos resultados ou da performance do filho.
- ✓ Valorizem uma prática desportiva baseada na satisfação pessoal e no divertimento.
- ✓ Não esperem que os filhos atinjam os objectivos que eles próprios não foram capazes de atingir.
- ✓ Participem nas actividades do clube, mas de forma moderada, tentando não interferir com as directrizes do clube e dos treinadores.
- ✓ Sejam um modelo de comportamento desportivo e social para os seus filhos.
- ✓ Deixem o treino para os treinadores.
- ✓ Comuniquem com os treinadores, de forma a obter informações acerca dos objectivos e do desenvolvimento dos seus filhos.
- ✓ Orientem os filhos sem os pressionar.
- ✓ Ajudem os filhos a estabelecer objectivos desportivos realistas e consistentes.
- ✓ Mostrem interesse pela participação dos filhos no desporto.
- ✓ Reforcem o esforço e a progressão e não os resultados obtidos.
- ✓ Percebam que por vezes, os atletas mais jovens precisam de fazer pausas na competição.
- ✓ Reforcem a aquisição de competências de vida, tais como a disciplina e o esforço.
- ✓ Se dêem conta que a sua atitude e comportamentos influenciam a performance dos filhos.
- ✓ Eduquem e incentivem os seus filhos a praticar desporto segundo as regras.
- ✓ Sejam capazes de encorajar os filhos regularmente.
- ✓ Sejam promotores de autonomia e responsabilidade.
- ✓ Ensinem os seus filhos que a única coisa que podem controlar é o seu próprio esforço.

Querer ganhar é algo de naturalmente humano, até porque ganhar sabe sempre melhor que perder. Mas, quando a atitude dos pais se concentra

demasiado nas vitórias, estes parecem perder o foco daquilo que é realmente importante. Que a prática desportiva seja um veículo de aprendizagem de competências para a vida.

### **Referências bibliográficas:**

- Stenling, A., Hassmén, P. & Lindwall, M. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4 (1), 50-61.
- Gomes, A.R. (2010). Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27 (4), 491-503.
- Gomes, A.R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131-164). Várzea Paulista: Editora Fontoura.
- Smith, A.L. & Dorsch, T.E. (2015). Parent goals and verbal sideline behavior in organized youth sport. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4 (1), 19-35.
- Serpa, S. & Teques, P. (2013). Envolvimento parental no desporto: bases conceptuais e metodológicas. *Revista de psicología del Deporte*, 22 (2), 533-539.
- Hoyle, R.H. & Leff, S.S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. *Adolescence*, 32 (125), 233-244.
- Fredricks, J.A., & Eccles, J.S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-164). Morgantown, MV: Fitness Information Technology.
- Holt, N.L. & Neeley, K.C. (2014). Parent perspective on the benefits of sport participation for young children. *The sport psychologist*, 28, 255-268.
- Hellstedt, J.C. (1987). The Coach/ Parent/ Athlete relationship, *The Sport Psychologist*, 1, 151-160.