

2

*CDA: CAMINHO DE
DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS*

Seguimos na perspectiva de que desenvolvimento de atletas é um processo complexo e em longo prazo, composto por diversas etapas que se inter relacionam, cada uma com suas particularidades, além dos diferentes fatores relacionados ou não ao ambiente esportivo, e das individualidades de cada atleta. É importante que as características dessas etapas sejam respeitadas integrando as dimensões física, psicológica e social no desenvolvimento de atletas saudáveis, competentes e resilientes, com possibilidades mais altas de uma prolongada carreira no esporte de elite.

O encurtamento ou negligência em alguma das etapas do CDA, o desrespeito às necessidades e às características individuais de atletas na sua compreensão holística podem resultar em processos de treino e na gestão de carreira equivocados, assim como gerar problemas e até mesmo a interrupção da carreira esportiva. O quadro a seguir sintetiza os equívocos mais recorrentes ao longo das diferentes etapas.

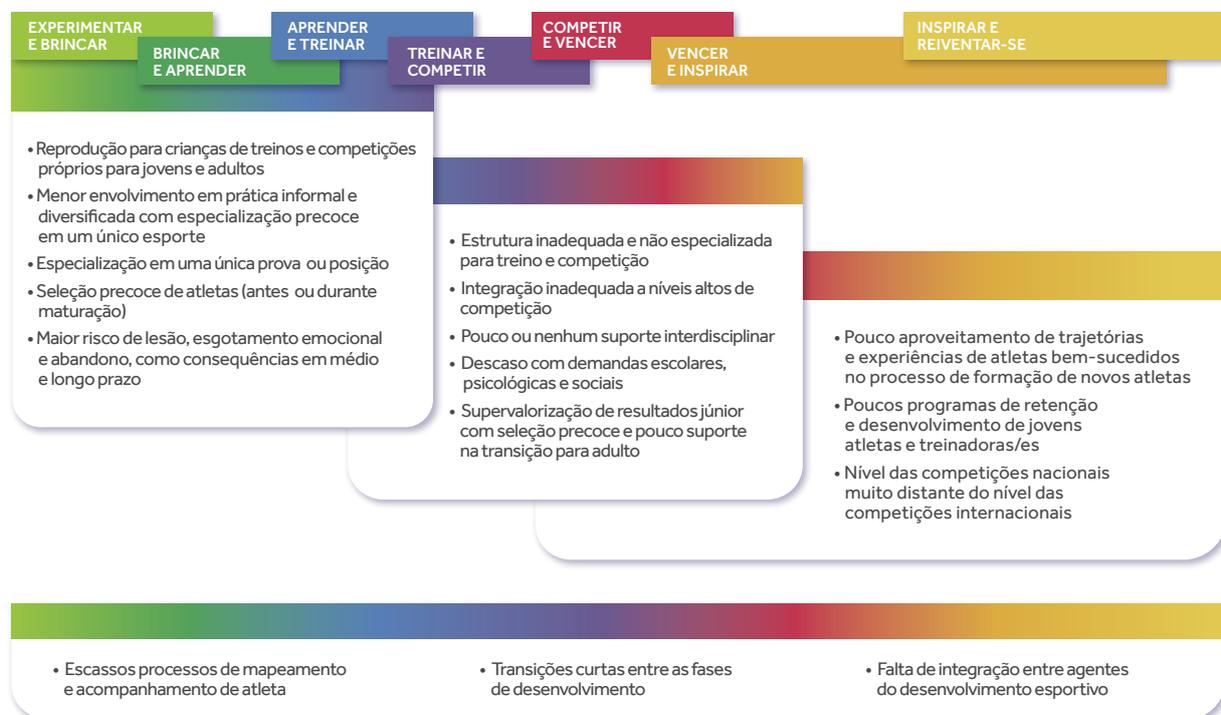


Figura 6 - Problemas típicos e recorrentes que tendem a ser prejudiciais ao CDA

Vemos que os problemas mais comuns no desenvolvimento de atletas têm diferentes naturezas. Podem estar relacionadas a (i) questões individuais de atletas, (ii) questões contextuais, como a disponibilidade de estrutura e materiais, ou (iii) questões referentes à gestão, como a falta de articulação dos agentes esportivos.

AGORA É COM VOCÊ

Quais desses problemas você identifica no seu esporte? Existem dados que sustentam essas afirmações na sua modalidade? É preciso estabelecer estratégias de acompanhamento de atletas e a verificação dos percursos de formação daqueles que chegaram ao rendimento em boas condições de disputar medalhas, assim como os que ficaram pelo caminho. Dessa forma, é possível ser mais assertivo nas tomadas de decisão. Questionários individuais e entrevistas com grupos de atletas são as sugestões para o levantamento do cenário atual e desenho de ações para melhoria do cenário futuro.

Se já são conhecidos os principais dificultadores, é hora de avançarmos para as recomendações referentes a um processo de desenvolvimento em longo prazo adequado.

Independentemente do objetivo, o esporte praticado por crianças pode ser livre ou orientado, devendo sempre priorizar a diversificação de práticas em um contexto de brincadeira e diversão. Após o processo de iniciação esportiva, duas rotas devem ser consideradas: a do **desenvolvimento esportivo para o rendimento** (aqui chamado de Caminho da Medalha) ou o **esporte de participação** (aquele praticado no lazer e autorrealização). Poucos praticantes chegarão ao alto nível de desempenho e, se o esporte é um bem social que desenvolve pessoas, deve ser proporcionado a todos e todas. Além disso, o esporte de participação pode nutrir mais espectadores e apoiadores de uma modalidade esportiva, aumentando seu valor social e gerando visibilidade de investimentos.

É na rota do rendimento que este documento tem foco e é na juventude que o desenvolvimento para esse nível de desempenho começa a se desenhar e avançar gradativamente para atingir resultados expressivos do regional ao internacional, alcançando a condição de percorrer um caminho por medalhas no maior nível desejado: o Olímpico.

Para representar essa trajetória, a figura 7 ilustra a ideia de desenvolvimento esportivo em longo prazo, estabelecendo um modelo brasileiro de desenvolvimento de atletas, o **CAMINHO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS (CDA)**, com 7 etapas que se interligam por meio de períodos de transição, que devem se somar às especificidades de cada modalidade e características pessoais dos/as atletas:

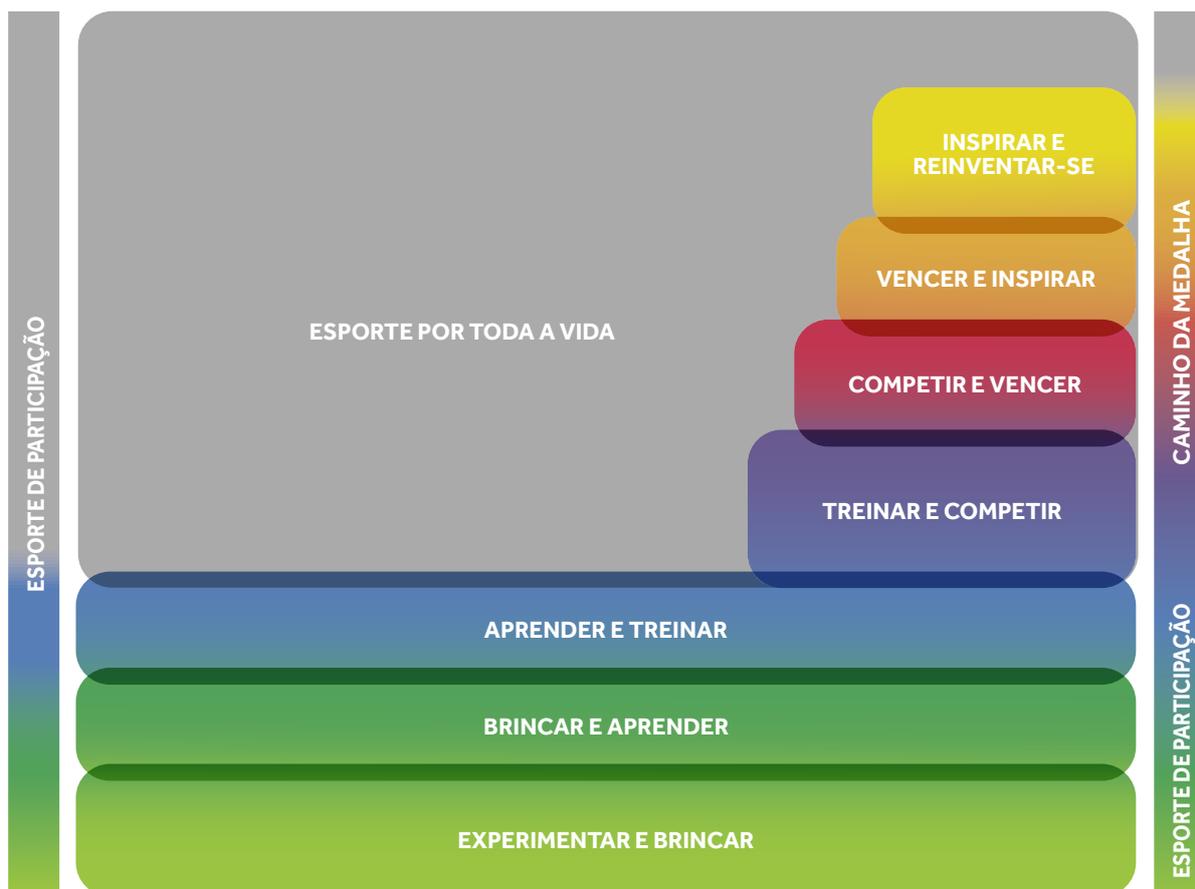


Figura 7 - CDA: Caminho de Desenvolvimento de Atletas

Para melhor interpretação do CDA, é importante considerar:

- Modelos como esse representam tendências gerais, mas as trajetórias esportivas são individuais e devem ser levadas em consideração quaisquer particularidades.
- Cada etapa tem seus objetivos específicos que devem servir de orientação para os resultados esperados a cada momento. Não se espera (e provavelmente não é desejável) que critérios de desempenho de etapas posteriores sejam atingidos de maneira precoce.
- Apesar de representar um percurso desejado de desenvolvimento esportivo, é importante entendê-lo como um sistema aberto e contínuo.
- É importante compreender que o percurso que iremos abordar tem implicações diretas na vida pessoal e cotidiana daquele que se desenvolve no meio esportivo e se torna atleta de rendimento, o que deve ser considerado na perspectiva holística.
- As idades-limite de cada etapa são referências com relativa flexibilidade, de acordo com o contexto das modalidades específicas. A proposta é que as transições sejam fluidas, considerando o desenvolvimento de cada atleta como um todo e não apenas a sua idade cronológica.

PARA SABER MAIS

Os botões abaixo são dos documentos de referência do Desenvolvimento Esportivo do Reino Unido, do Canadá e da Austrália, e podem ser consultados para melhor compreensão do CDA, assim como para conhecer de que forma outros países abordam esse processo.



Reino Unido



Canadá



Austrália

Toda essa proposta se sustenta na perspectiva do desenvolvimento holístico de atletas, que assume que, em qualquer contexto esportivo, os objetivos de desempenho devem ser condizentes com o desenvolvimento humano saudável, tendo em vista as dimensões física, psicológica e social, sempre em interação e em movimento.

Três dimensões serão destacadas como importantes em uma perspectiva holística: a **pessoa**, o **esporte** e a **gestão**. A dimensão da pessoa engloba os elementos físicos, psicológicos e sociais (incluindo demandas acadêmicas e laborais) de cada atleta que acessa o sistema; a dimensão do esporte relaciona os elementos relativos às características ou demandas esportivas no treino e competição, assim como valores vividos no esporte nas diferentes etapas da carreira; já a dimensão da gestão indica o que as organizações esportivas – como as **confederações** – precisam oferecer de recursos e suportes institucionais e individuais para que o desenvolvimento de cada atleta seja possível.

O esporte é o ponto de interseção entre a pessoa e a gestão. O início da prática esportiva ocorre sob forte influência das pessoas de convívio mais próximo. Para que haja oportunidade de desenvolvimento em longo prazo, é preciso que os órgãos responsáveis pela gestão entrem em ação. Sendo assim, a dimensão do esporte é criada pela intenção da prática e do convívio no ambiente esportivo, que são potencializadas à medida que as ações da gestão esportiva atuam nesses ambientes.

Essas três dimensões, quando combinadas em equilíbrio dentro de um programa esportivo de desenvolvimento em longo prazo, tendem a sustentar carreiras esportivas mais bem-sucedidas. Esses programas, ao se basearem na perspectiva holística, respeitam a característica multifatorial desse processo assim como a contribuição de diferentes áreas e profissionais, valorizando a diversificação antes da especialização e evitando a especialização precoce em uma modalidade só e/ou cargas de treinamento e cobrança inadequadas para a faixa etária. Processos que antecipam essas etapas podem também levar ao Caminho da Medalha, entretanto, com a saúde comprometida e a redução do gosto pela prática, estando, por isso, mais associada ao abandono da prática esportiva.

A participação em práticas esportivas não garante o automático desenvolvimento de competências e habilidades necessárias para o desenvolvimento humano saudável e com melhoria de resultados. É preciso que os programas esportivos sejam cuidadosamente pensados para promover esse propósito. É importante que atletas sejam protagonistas do próprio desenvolvimento, contribuindo conscientemente com a evolução de sua carreira esportiva, assim como de seus pares, em constante processo de aprendizagem para se desenvolver de maneira integral. Para isso, todos os ambientes esportivos destinados ao desenvolvimento de atletas devem resguardar a segurança psicológica e física de crianças, adolescentes, jovens e adultos, respeitando suas especificidades. Devem ainda:

- Fornecer estrutura e acompanhamento adequados à faixa etária das/os atletas.
- Promover relacionamentos adequados entre pares e com treinadoras/es, proporcionando a atletas o sentimento de pertencimento.
- Seguir normas sociais positivas, promover autonomia, empoderamento e oportunidades para o desenvolvimento de competências.
- Integrar a família e a comunidade de atletas.

Uma maneira de saber direcionar e corrigir as rotas do desenvolvimento de atletas é conhecendo melhor a vida delas/es. Para isso, é necessário analisar os diversos elementos relacionados à rotina de atletas em diferentes idades e etapas de desenvolvimento ao longo da carreira esportiva e as demandas de gestão a elas relacionadas. A figura 8 estima a distribuição das demandas de sono, nutrição, cuidados pessoais, atividades da vida cotidiana, acadêmicas e de lazer ao longo de um dia na vida de atleta, nas diferentes etapas do CDA.

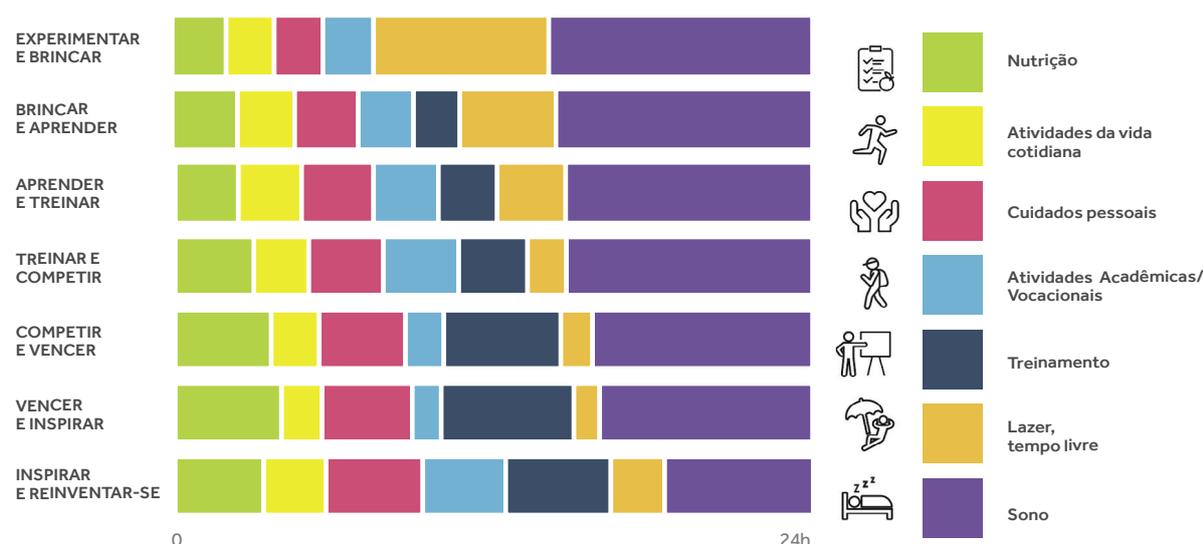


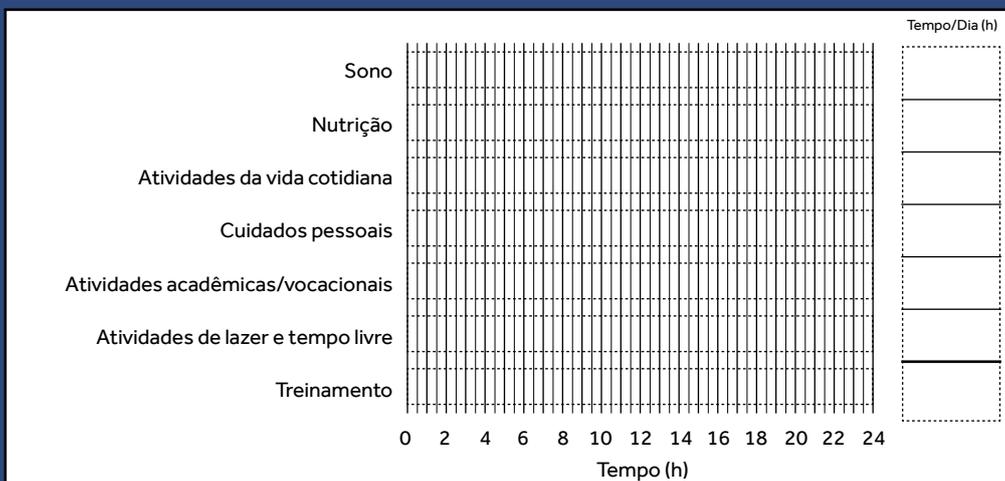
Figura 8 - Rotina de atletas nas diferentes etapas do Caminho de Desenvolvimento de Atletas

AGORA É COM VOCÊ

Após conhecer os aspectos da rotina de um atleta em suas diferentes etapas, é fundamental que você pense em investigar melhor a vida dos atletas da sua modalidade. Para isso, recomendamos dois questionários práticos para que consiga compreender melhor estes parâmetros da vida dos/das atletas. O primeiro está relacionado à frequência semanal das atividades já listadas. Veja o modelo de questionário abaixo, relacione com o quadro explicativo de cada aspecto e encontre formas de aplicá-lo, via questionário impresso ou formulário online. Nesta primeira ferramenta, destacamos três aspectos quantitativos fáceis de mensurar e muito importantes para conhecer da rotina de um/uma atleta. Eles indicam o quanto e como essas atividades estão presentes na vida de suas/seus atletas.

ASPECTOS QUANTITATIVOS DA ROTINA DIÁRIA DE UM ATLETA	FREQUÊNCIA SEMANAL EM QUE AS ATIVIDADES ESTÃO INSERIDAS NA SUA ROTINA						
Atividades acadêmicas/ocasionais	1	2	3	4	5	6	7
Atividades de lazer, ócio e tempo livre	1	2	3	4	5	6	7
Treinamento	1	2	3	4	5	6	7

O segundo questionário é uma forma de conhecer a rotina diária da/o atleta. É importante que todos os aspectos sejam explicados para que as/os atletas tenham tempo suficiente de monitorar a própria rotina e possam responder da melhor maneira possível, colocando o tempo aproximado gasto dentro de cada um dos aspectos mencionados. Recomendamos que o levantamento seja feito com dados de ao menos três dias e que seja refeito em diferentes períodos durante a temporada. A compreensão da rotina da/o atleta pode contribuir para que treinadoras/es e equipe interdisciplinar compreendam melhor as demandas diárias, estruturando treinamentos mais adequados e integrando melhor atividades relacionadas ao treino a outras necessidades de maneira equilibrada. Veja o modelo de questionário a seguir:



Destacamos o treinamento como um dos componentes de maior importância no Caminho de Desenvolvimento de Atletas. Ao longo das etapas, ele vai se modificando progressivamente do ponto de vista da complexidade, da especificidade e da quantidade. O treinamento está diretamente relacionado às competições, que passam pelo nível local (como festivais, campeonatos municipais ou regionais) até atingir níveis estaduais, nacionais, internacionais e Olímpico. Destacamos essa progressão na figura 9, indicando características do treino e da competição em cada uma das etapas.

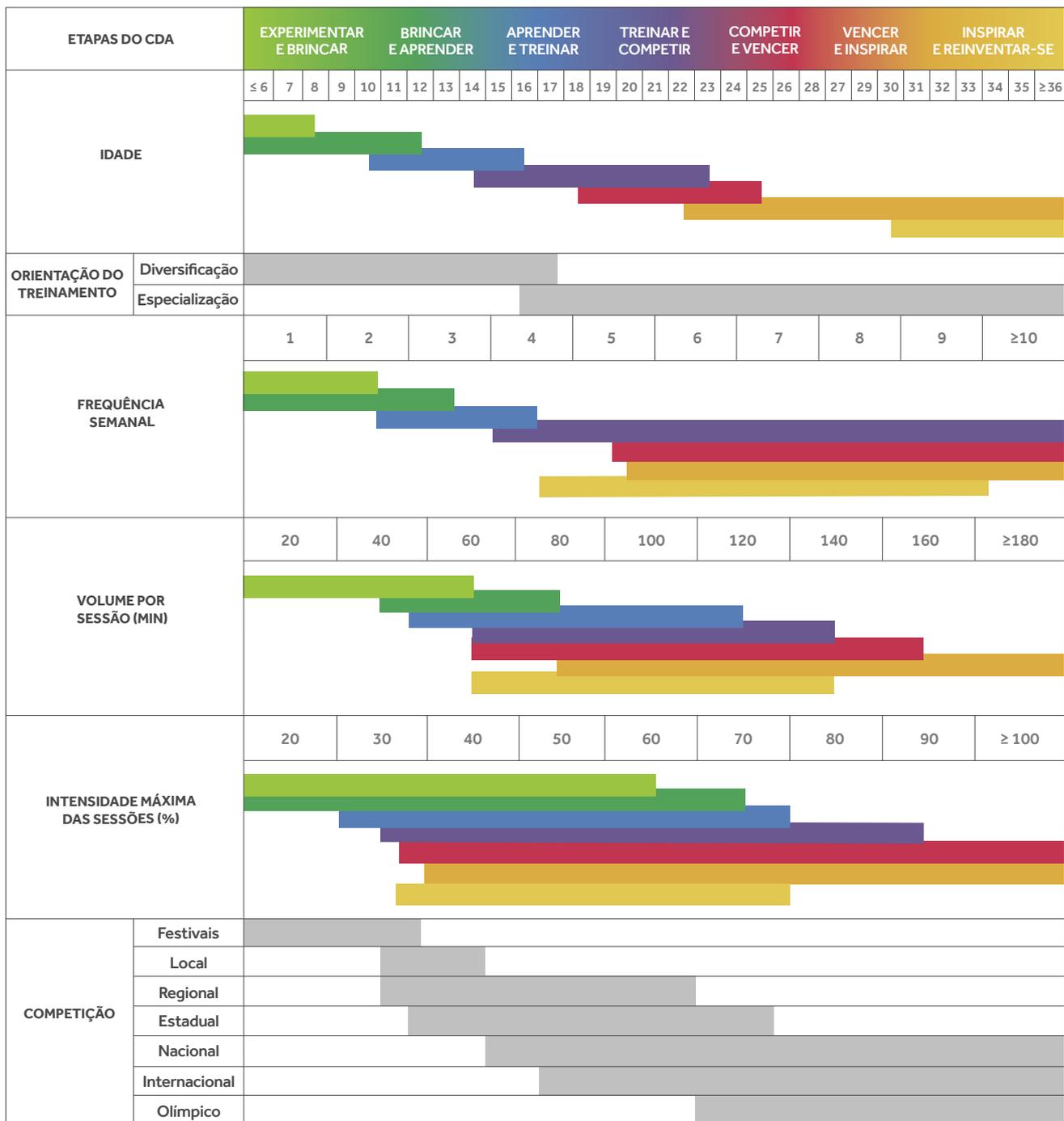


Figura 9 - Características do treino e competição ao longo das etapas do CDA

Reconhecemos as características específicas de cada modalidade, como no caso de algumas com especialização antecipada e outras mais tardias. Entretanto, ressaltamos que os indicadores podem servir de balizadores para conhecer melhor o panorama do CDA, organizar o processo de treino e elaborar os objetivos dentro de cada etapa.

Na sequência deste documento, vamos avançar com recomendações para o desenvolvimento de atletas de rendimento, detalhando as tendências atuais em cada uma das 7 etapas que compõem o modelo brasileiro já apresentado aqui.

2.1

EXPERIMENTAR E BRINCAR

Experimentar variadas formas de se movimentar em jogos e brincadeiras infantis com segurança e liberdade é o foco desta primeira etapa em que as crianças se desenvolvem integralmente, durante a primeira infância, enquanto brincam de praticar esporte.

CASO: EXPERIMENTAR E BRINCAR

Caio e Carla são gêmeos e nasceram em uma família de esportistas amadores. O pai e a mãe se conheceram em uma corrida de rua e, poucos anos depois, já eram 4 na família. Como ambos trabalhavam fora, as crianças foram matriculadas com 4 meses em um Centro Municipal de Educação Infantil perto de casa, onde estudaram até os 4 anos. O momento favorito delas era a hora do parquinho quando experimentavam todos os brinquedos, do trepa-trepa ao escorregador, intercalando com brincadeiras de pega-pega com os colegas. Em alguns fins de semana, costumavam frequentar o parque com seus pais, onde exibiam novas peripécias corporais, brincavam de jogos de bola com os pés e com as mãos e estavam enfrentando um novo desafio: andar de bicicleta sem rodinhas.

Os avós maternos moravam em um prédio com piscina e, nos dias ensolarados de visita, os irmãos se esbaldavam na água, imaginando serem tubarões e golfinhos. Apesar do apartamento pequeno em que moravam, eles sempre davam um jeito de se divertir escalando as gavetas do armário ou os batentes da porta, enquanto os pais observavam atentos e com um sorriso contido, um misto de orgulho e alegria, por verem os filhos autoconfiantes.

As experiências corporais e esportivas nessa etapa devem estimular as crianças de forma que:

- Tenham prazer e motivação em se movimentar e possam brincar de praticar esporte.
- Desenvolvam competências corporais básicas e diversificadas.
- Socializem com outras crianças e adultos em ambientes saudáveis de prática corporal.

A PESSOA

O desenvolvimento das crianças, em seus primeiros anos de vida, é marcado por mudanças em todas as dimensões. Em relação ao **crescimento e desenvolvimento físico**, há aumentos regulares na estatura, massa corporal e massa muscular. Os sistemas ósseo, muscular e cardiorrespiratório estão em processo de crescimento e amadurecimento e, por isso, é fundamental cuidar para que as vivências esportivas não sobrecarreguem essas estruturas.

A partir dos 4 anos, a taxa de desenvolvimento desacelera continuamente, até subir outra vez na adolescência. Nesse período, o cérebro das crianças está em desenvolvimento, e o amadurecimento do sistema nervoso, inclusive a região do cerebelo, favorece o desenvolvimento das funções motoras como a postura corporal, os movimentos voluntários, ajustes finos, o controle dos órgãos sensoriais na orientação espacial e a consciência corporal.

Por conta desse progresso, as crianças adaptam seus corpos a uma vida com mais possibilidades motoras e desenvolvem e aperfeiçoam uma ampla variedade de competências corporais. O desenvolvimento das capacidades coordenativas como ritmo, coordenação e orientação espacial dá base para a aprendizagem de habilidades motoras (correr, saltar, rolar, agarrar, lançar, girar etc.), que permitem se locomover pelo espaço e manipular objetos, coordenando cada vez mais os movimentos.

Do ponto de vista **psicológico**, as crianças desenvolvem funções cognitivas que possibilitam a expressão de suas vontades, devido ao desenvolvimento da linguagem, acompanhada de uma maior autonomia. São criativas e adaptáveis a diferentes tipos de estímulos, mas tendem a compreender as coisas de maneira global sem perceber detalhes, o que deve ser levado em consideração nos processos formais de aprendizagem esportiva. Assim, de forma complexa, aumentam as interações com o ambiente e otimizam ao mesmo tempo as habilidades corporais gerais.

É um período de grande desenvolvimento e aprendizagem em que as crianças descobrem o mundo e começam a construir habilidades socioemocionais importantes ao entendimento de si, como autoconceito e autoestima, em que a qualidade das relações sociais e as experiências pessoais de sucesso e fracasso são fatores mediadores. Portanto, aos adultos, cabe promover vivências esportivas física, psicológica e socialmente seguras e saudáveis, favorecendo o desenvolvimento integral.

Nessa fase as crianças apresentam características egocêntricas em relação ao seu **desenvolvimento social** e demonstram dificuldade em compreender o espaço e o papel do outro, evidenciando limitações para cooperar em jogos e dificuldade em lidar com derrotas. O egocentrismo também limita a compreensão dos valores morais e regras sociais. É comum que simplesmente copiem comportamentos ou obedeçam à autoridade do adulto, mas, em outros momentos, não obedeçam a algumas regras, porque não são capazes de, cognitivamente, entenderem para que elas servem. Dada a dificuldade de verbalizar suas emoções, muitas vezes as crianças se expressam de forma física, expressando sua raiva com agressões, ou sua alegria com abraços.

Esse egocentrismo impacta a relação com seus pares, mas as oportunidades de socialização contribuirão para o desenvolvimento gradual da capacidade de interação e compreensão do outro, e é fundamental o estímulo à convivência com uma diversidade de crianças.

O relacionamento da criança com a família é determinante para o início e manutenção da prática, pois é uma fase em que ela está começando a construir hábitos, sendo os familiares os responsáveis por incentivar e oportunizar a prática diversificada e divertida. Quando houver a presença de

educadoras/es, a relação deve ser leve, divertida, de conquista e engajamento da criança no esporte. Não há nenhum benefício em cobranças ou pressões nesse momento, nem por resultados nem pela escolha de modalidade esportiva. As vivências dentro desse campo devem ser voltadas para o sucesso, estimulando autoconceito positivo e motivando as crianças a praticarem várias atividades esportivas, tornando-as aptas a conviver em ambientes educacionais (dentro e fora da escola) que estimulem a aprendizagem contínua.

O ESPORTE

As Vivências

Nos anos iniciais da infância, o esporte deve se apresentar como um cenário de fantasia e imaginação que desperte a curiosidade e o desejo das crianças para **brincarem de praticar esporte** à própria maneira. Isso significa que as brincadeiras infantis podem até guardar certas características das modalidades esportivas, mas, em grande parte, serão distintas para tornar o esporte possível para as crianças na primeira infância.

A brincadeira é naturalmente a forma mais espontânea de estimular o desenvolvimento integral de crianças, pois é o modo pelo qual elas descobrem seus corpos, seus movimentos e sua relação com o mundo simbólico e lúdico. Os movimentos experimentados em jogos e brincadeiras são facilitadores do desenvolvimento físico-motor, psicológico e social das crianças.

Nessa etapa, tem início o processo de letramento corporal, que compreende o desenvolvimento da autoconfiança, a motivação e as competências corporais. Tudo isso será a fundação para o engajamento saudável e duradouro em relação a práticas corporais e esportivas durante a vida, tanto no lazer quanto no rendimento, tendo em vista o Caminho da Medalha.

CONCEITO-CHAVE

Letramento corporal corresponde ao processo de desenvolvimento de motivação, confiança, competência física, ou seja, um conjunto de conhecimentos que promovam o envolvimento das pessoas com o exercício físico por toda a vida. Programas de Desenvolvimento Esportivo ao redor do mundo têm adotado esse conceito para balizar as atividades corporais e esportivas que são oferecidas durante as fases iniciais de desenvolvimento na infância como fundamento de um estilo de vida ativo e da formação de atletas.

Não investir em letramento corporal na infância, além de prejudicar o desenvolvimento integral saudável de crianças, reduz a quantidade e a qualidade de atletas em desenvolvimento e prejudica a participação esportiva no Caminho da Medalha.

As vivências esportivas na etapa **Experimentar e Brincar** têm potencial de contribuição para o desenvolvimento holístico saudável das crianças, desde que ajustadas às suas possibilidades e necessidades. Para isso, as vivências esportivas devem:

- Priorizar situações de prática livre em ambientes seguros e desafiadores corporalmente. Um ótimo exemplo disso são os parques infantis que oferecem inúmeros estímulos corporais divertidos.
- Estimular o desenvolvimento de competências corporais gerais e diversificadas explorando todas as partes do corpo em diferentes ambientes (aquático, terrestre, marítimo etc.) e com materiais distintos, como início do processo de letramento corporal quando em programas estruturados com mediação de profissionais de Educação Física.
- Utilizar jogos e brincadeiras infantis como principal estratégia de desenvolvimento e aprendizagem por meio de abordagens de ensino exploratórias, sem certo ou errado nem exigência de padrões corretos de execução de movimentos.
- Enfatizar a participação e a diversão em situações competitivas informais, modificando-as para atender às particularidades das crianças que, nessa fase, brincam de competir. Garantir ambientes de aprendizagem inclusivos e de gênero neutro para promover o acesso igualitário para todas as crianças, meninas e meninos, com ou sem deficiência. Nessa etapa, o desenvolvimento de meninos e meninas é similar e, portanto, todas as práticas esportivas e brincadeiras podem ser realizadas de forma conjunta.

A GESTÃO

O principal desafio para todos os adultos e organizações promotoras das primeiras vivências esportivas para crianças durante o **Experimentar e Brincar** é respeitar seu processo peculiar de desenvolvimento sem projetar expectativas, exigências ou estruturas esportivas formais nesse momento.

A família é o ponto de partida para as primeiras vivências esportivas das crianças rumo ao letramento corporal. As brincadeiras desse tipo devem fazer parte do dia a dia de maneira espontânea, oferecendo liberdade para elas explorarem seus movimentos em ambientes seguros, porém desafiadores, que apresentem ampla variedade de estímulos. Na educação infantil, professoras/es também têm papel importante em oferecer oportunidades de brincadeiras e jogos corporais.

É comum ocorrer a iniciação em alguns esportes e, especialmente nesses contextos formais de prática (ex.: clubes, ONGs, escolinhas de esporte, academias etc.), mais do que especialistas da modalidade esportiva, os profissionais devem ter conhecimento profundo sobre desenvolvimento infantil e competências para atuar com crianças dessa faixa etária. O cuidado deve estar em proporcionar um ambiente divertido de descoberta para a prática saudável em ambiente seguro.

AGORA É COM VOCÊ

Adultos são modelos de conduta, e as/os atletas de elite da sua modalidade também podem influenciar positivamente as famílias – adultos e crianças – a adotarem um estilo de vida ativo, além de serem importantes porta-vozes de difusão da modalidade junto à população. Já pensou em quais ações de comunicação e divulgação da modalidade sua confederação pode fazer para se aproximar do público infantil e familiarizá-lo com o esporte contribuindo, além disso, para uma vida saudável?

Um dos pontos centrais para promoção do letramento corporal das crianças é a oferta de um ambiente seguro, desafiador e diversificado para exploração da criatividade corporal. Como sua modalidade esportiva pode colaborar? Já imaginou um parque infantil Olímpico? Como adaptar a sua modalidade para se tornar brinquedos de um parque infantil? Quais espaços, equipamentos e materiais podem ser desenvolvidos? Quem são parceiros em potencial de uma iniciativa como esta?

Se a sua modalidade esportiva já oferece prática formal para crianças na primeira infância, que tal elaborar um programa ou documento com orientações para os profissionais de Educação Física que atuam com esta faixa etária? Quais seriam os elementos-chave para que seu esporte contribua com o letramento corporal das crianças?

Quadro 3 - Síntese da etapa Experimental e Brincar

EXPERIMENTAR E BRINCAR		
PESSOA		
IDADE APROXIMADA: DO NASCIMENTO A +/- 8 ANOS		
<ul style="list-style-type: none">• Crescimento e desenvolvimento dos sistemas ósseo, muscular e cardiorrespiratório.• Desenvolvimento do cérebro e de funções motoras de controle voluntário que favorecem coordenação e desenvolvimento de ações motoras básicas.• Desenvolvimento de linguagem.• Ganhos em autonomia e criatividade.• Início do desenvolvimento de autoconceito e autoestima.• Baixa capacidade de sustentar a concentração por longos períodos.• Em estágio egocêntrico, interagem com o mundo (pessoas e objetos) pela via da imaginação.• A família é grande influenciadora da construção de hábitos de prática de atividades corporais.		
ESPORTE		
FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 1 a 2 duas sessões por semana.• 20-60 minutos de atividades estruturadas.• Horas diárias para prática livre de jogos e brincadeiras sem mediação adulta.	<ul style="list-style-type: none">• Inclusivas, seguras, divertidas, desafiadoras e mistas.• Jogos e brincadeiras infantis que promovam letramento corporal em ambientes diversos (água, mar, grama, areia, pista, quadra etc.).	<ul style="list-style-type: none">• Informais e vivenciadas a partir dos jogos infantis sem interferências adultas.
GESTÃO		
AÇÕES		INDICADORES
<ul style="list-style-type: none">• Divulgação da modalidade, promovendo letramento corporal das crianças e um estilo de vida ativo para as famílias.• Apoio ao desenvolvimento profissional (gestoras/es e professoras/es) para atuação em programas esportivos estruturados na infância.		<ul style="list-style-type: none">• Popularidade da sua modalidade junto ao público infantil e suas famílias.• Qualidade dos programas estruturados de vivência esportiva.

2.2

BRINCAR E APRENDER

Esta segunda etapa corresponde ao primeiro contato formal com o esporte mediado por treinadoras/es, em programas estruturados de iniciação esportiva de clubes, ONGs, escolas de esporte, entre outros. Ainda que possa acontecer em outros períodos da vida, como adolescência e até mesmo na idade adulta, idealmente, é na segunda infância que se espera que as crianças aprendam várias modalidades esportivas brincando. A etapa **Brincar e Aprender** dá continuidade ao processo de letramento corporal ao promover uma iniciação multiesportiva voltada para o desenvolvimento esportivo geral e diversificado sem foco em uma modalidade específica. Nessa etapa deve ser estimulado o gosto pela prática e oportunidades de envolvimento esportivo variado, o que contribui para tornar as crianças mais ativas e saudáveis e favorece a prática esportiva durante todo o seu ciclo de vida.

CASO: BRINCAR E APRENDER

Agora que estavam nos anos iniciais do Ensino Fundamental, Caio e Carla seguiam desbravando novas práticas esportivas na escola. De escalar batentes, Caio passou a aspirante a acrobata nas aulas de circo do programa extracurricular (para orgulho da mãe e desespero do pai); enquanto Carla se aventurava na capoeira (mas gostava mesmo era de batucar o atabaque). Além disso, frequentavam duas vezes na semana o programa de iniciação multiesportiva do clube para funcionários da empresa onde o pai trabalha. Estavam na mesma turma e lá praticavam diversas atividades esportivas organizadas em um currículo integrado que combinava jogos com bola, jogos de rebatida, modalidades aquáticas e esportes individuais em formato de rodízio. No último mês, participaram do primeiro festival multiesportivo do clube e não falavam de outra coisa em casa, especialmente do sorvete que todas as crianças ganharam no final. Agora que estavam de férias, tinham ido visitar os avós, que se aposentaram e foram morar na praia. Finalmente, Carla e Caio conheceram o mar e também seus primeiros “caldos”, o que fez com que, nos dias restantes, preferissem jogar bola na areia.

Os programas de iniciação esportiva da etapa **Brincar e Aprender** devem ser orientados para que as crianças:

- Tenham prazer na prática esportiva e vontade de continuar aprendendo.
- Sintam-se confiantes e competentes para desafiar-se no processo de desenvolvimento multiesportivo.
- Construam repertório de solução de problemas corporais que as permitam realizar uma ampla exploração de movimentos e uma maior diversidade possível de atividades esportivas.

A PESSOA

Nesta segunda fase da infância, as crianças passam por um processo de desenvolvimento menos acelerado e mais equilibrado que na anterior. Em termos de **desenvolvimento físico**, as crianças passam por aumentos lentos e regulares na altura e na massa corporal. É um período que antecede o estirão de crescimento da pré-puberdade, em que meninos e meninas são similares nos padrões de crescimento.

Quando bem estimuladas pelo ambiente, elas aprendem habilidades esportivas com mais rapidez pela maior organização dos sistemas sensorial e motor. Esses avanços são percebidos no aumento da coordenação motora e das habilidades esportivas. Nesse período, existe um potencial ilimitado de habilidades a serem aprendidas, e a variação de estímulos é fundamental para ampliar a base de desenvolvimento que poderá ser transferida a outras modalidades esportivas ao longo das etapas do CDA.

Sobre o **desenvolvimento psicológico**, as crianças o iniciam com uma percepção muito concreta do ambiente e evoluem gradativamente para um pensamento mais abstrato, desenvolvendo a habilidade de compreender melhor as próprias emoções e as dos outros, de forma que aumente a complexidade de relacionamentos com pares e pessoas adultas. Em contrapartida, desde o início da etapa, as crianças têm uma propensão muito grande à imaginação, que é uma precursora da criatividade. São curiosas, mas apresentam atenção difusa, não sustentam atenção concentrada por muito tempo e, por isso, não prestam atenção a explicações demoradas, distraindo-se facilmente em longas filas de espera para um exercício. É comum que, ao final da etapa, elas estejam mais autoconscientes, devido ao desenvolvimento intelectual, o que favorece a tomada de consciência e a racionalização sobre suas vivências.

Em relação ao **desenvolvimento social**, a linguagem ajuda a compreender e a levar em conta as opiniões e os sentimentos de colegas. Tornam-se, pouco a pouco, mais capazes de realizar ações coletivas em busca de um objetivo comum em uma brincadeira ou jogo. Compreendem melhor regras e desenvolvem julgamento moral. Tornam-se mais independentes e começam a desenvolver competências socioemocionais relacionadas a valores e atitudes, como confiança e respeito aos colegas e às regras. Para isso, a prática esportiva oferece oportunidades únicas de desenvolvimento ético e moral.

Conforme se desenvolvem, as crianças conseguem lidar com situações novas e cada vez mais complexas, começam a se interessar mais pela própria aprendizagem e desejam assumir mais responsabilidades. Por isso, há um engajamento mais consciente no esporte e na escolha das atividades preferidas, além do gosto pela competição ficar mais evidente.

Na etapa **Brincar e Aprender**, a **família** continua sendo a principal incentivadora das crianças, tanto do ponto de vista estrutural quanto do apoio emocional e motivacional. Entretanto, com o avanço do desenvolvimento cognitivo e social, o relacionamento com **pares** e o pertencimento a um grupo

social ganha mais relevância, podendo impactar positivamente no desenvolvimento da autoestima e na permanência no programa esportivo. **Treinadoras/es** têm um papel fundamental em apresentar o esporte como uma experiência positiva e inclusiva para todas as crianças, mantendo o foco na diversão e a diversificação ao direcionar as experiências para o aprendizado amplo de variadas práticas esportivas.

MENINAS E MULHERES: MENINOS E MENINAS PODEM PRATICAR ESPORTE JUNTOS?

Na etapa **Brincar e Aprender**, meninos e meninas apresentam características semelhantes de crescimento e desenvolvimento e, se ambos receberem estímulos parecidos durante a infância, é esperado que tenham desenvolvimento esportivo similar.

Entretanto, raramente meninos e meninas têm as mesmas oportunidades de vivências corporais. Sabemos que meninos são mais estimulados a praticarem atividades físicas e esportes, enquanto meninas enfrentam dificuldades e barreiras culturais nesse aspecto. Assim, as turmas esportivas são comumente ocupadas por meninos que praticam esportes desde pequenos e por poucas meninas que, em geral, participam pela primeira vez de uma prática sistematizada.

As oportunidades desiguais se refletem em desempenhos esportivos diferentes que se tornam evidentes em aulas de iniciação esportiva com turmas mistas. Essas diferenças são acentuadas em modalidades tradicionalmente vinculadas aos homens, como as coletivas e de contato, que ainda apresentam resistência social para a participação de meninas e mulheres. Nesse contexto, os estímulos propostos tendem a destacar o desempenho e protagonismo dos meninos e limitar a participação e o desenvolvimento das meninas. Por esses motivos, as turmas mistas podem gerar ambientes desconfortáveis e não tão seguros para meninas vivenciarem, explorarem e se desenvolverem no esporte.

Temos que ter cuidado ao generalizar esse cenário porque também existem meninas que preferem praticar com meninos. Para fomentar seu desenvolvimento em turmas mistas, é importante promover estímulos que respeitem as individualidades das crianças e propor atividades e situações que possam desconstruir os estereótipos de gênero. Além disso, é importante fornecer um ambiente inclusivo no qual elas se sintam confortáveis, apoiadas e encorajadas a praticar esportes.

Uma alternativa para promover a maior participação de meninas no esporte pode ser o oferecimento de turmas só para elas, com ambientes mais seguros e confortáveis para as praticantes. Estudos apontam que, dentre as meninas que preferem práticas separadas, há diversos motivos, incluindo a ausência de comparação constante com meninos, maior oportunidade de desenvolver habilidades e relacionamentos, maior diversão e atenção de professoras/es.

O ESPORTE

A Aprendizagem

A transição da prática esportiva informal para outras mais formalizadas deve acontecer gradativamente ao longo da etapa **Brincar e Aprender**, de maneira que as crianças tenham contato com as estruturas formais das modalidades esportivas sem, contudo, reproduzir o esporte adulto na íntegra.

O maior desafio para as organizações esportivas promotoras do esporte na infância é, sem dúvida, garantir que a vivência esportiva seja prazerosa, divertida e inclusiva, evitando a seletividade, a especialização precoce e as sobrecargas físicas e psicológicas que ocorrem quando, erroneamente, se reproduz o esporte de rendimento nesta fase. As versões “mini” das modalidades, com simplificação de regras e adaptação dos espaços, equipamentos e formas de prática, são altamente recomendadas na iniciação para mitigar esses problemas.

Programas de iniciação esportiva no **Brincar e Aprender** devem ser estruturados de maneira a respeitar e atender às necessidades de desenvolvimento das crianças e comprometerem-se com o processo de letramento corporal, assim como na etapa anterior. Para tanto, devem ser caracterizados por atividades que enfatizem sua prática lúdica e diversificada. Isso envolve quantidades e qualidades necessárias para o desenvolvimento de habilidades em acordo com o processo individual de maturação para todas as crianças que se interessem, sem qualquer processo de seleção. A etapa busca oferecer experiências positivas de sucesso para difundir o esporte como prática saudável na infância.

A dimensão lúdica das atividades de iniciação esportiva é garantida quando elas apresentam, entre outras, as seguintes características:

1. São *prazerosas*, e as crianças as praticam porque querem e gostam.
2. São *desafiadoras*, apresentando um grau adequado de dificuldade e imprevisibilidade que motiva as crianças a quererem realizá-las e superá-las.
3. São *possíveis* de serem realizadas com sucesso e, portanto, ajustadas de acordo com as competências das crianças.
4. São *simbólicas*, estabelecendo conexões e sentidos para a experiência esportiva em relação aos seus aspectos culturais e históricos que engajam as crianças pelas vias da imaginação.
5. São *construtivas*, exigindo envolvimento ativo e criativo das crianças no processo de aprendizagem para que aprendam os múltiplos elementos que compõem as modalidades esportivas.

As brincadeiras e os jogos continuam, portanto, sendo a principal estratégia de aprendizagem dos programas do **Brincar e Aprender** por contemplarem oportunidades de serem tratadas de maneira informal, lúdica e diversificada, favorecendo o desenvolvimento da criatividade e a autonomia das crianças com estímulos que as levem a construir respostas corporais para se adaptar às diversas situações esportivas. É por meio das brincadeiras e jogos que as crianças desenvolvem habilidades motoras, competências táticas gerais e capacidades físico-motoras, sem necessidade de alocar tempo para atividades específicas de preparação física. Da mesma forma, os jogos de regras são recurso fundamental para promover o desenvolvimento psicológico, moral e cognitivo.

Em programas de iniciação esportiva é desejável também que sejam proporcionadas experiências com certo grau de informalidade ao se reduzir a interferência de treinadoras/es enquanto as

crianças praticam. Isso se dá por meio de abordagens pedagógicas mais exploratórias em que elas são estimuladas a usarem a criatividade para sugerir as atividades e as formas de prática e a experimentá-las por meio de tentativa e erro, sem a necessidade de corresponderem a um padrão único e tido como correto de movimento. É fundamental aproveitar a curiosidade e a inventividade das crianças nesta etapa para estimular a criatividade com o intuito de desenvolver comportamentos que serão importantes nas etapas subsequentes para continuarem seu desenvolvimento esportivo.

A diversificação esportiva, característica do **Brincar e Aprender**, privilegia a ampliação das experiências de movimento com todas as partes do corpo (membros inferiores e superiores, tronco); em planos (inclinado, reto, largo, estreito, instável, escorregadio, alto, baixo etc.) e com parâmetros de deslocamentos variados (ritmo, sentido e direção, número de apoios etc.); interagindo com objetos de diversos tamanhos, pesos e texturas (bolas, discos, aros, raquetes, bastões etc.); explorados em diferentes situações de tomada de decisão (lançar, arremessar, receber, rebater, agarrar, chutar, derrubar, saltar, aterrissar, escalar, equilibrar, deslizar, rolar, girar, nadar, mergulhar etc.) e condições ambientais (quadra, pista, grama, piscina, mar, areia, ar, neve, gelo).

Quanto mais vasta for a combinação entre todos esses elementos, maiores serão as oportunidades de letramento corporal e desenvolvimento esportivo das crianças, que estarão construindo a base das suas experiências esportivas futuras, seja como hábito de lazer, seja como futuro atleta de rendimento.

AGORA É COM VOCÊ

Pensando na construção/elaboração de um currículo de desenvolvimento em longo prazo na sua modalidade, identifique quais são os principais elementos que devem ser desenvolvidos na etapa **Brincar e Aprender**, visando ao desenvolvimento de competências corporais gerais.

Mesmo dentro de um programa de iniciação esportiva voltado para uma única modalidade, é importante oferecer experiências diversificadas ao ampliar as aprendizagens para conteúdos que vão além dos específicos da modalidade em questão, a fim de garantir um desenvolvimento esportivo geral e saudável. Isso evita as sobrecargas física e psicológica que, ao contrário do que se pretende, tendem a prejudicar o desenvolvimento e ameaçar a permanência das crianças no esporte. Também é importante para que a criança vá identificando as modalidades em que se sente mais confortável e interessada, aumentando as chances de engajamento no esporte.

Um ponto que merece atenção é de que a carga de prática esportiva, considerando a frequência semanal e a duração das sessões diárias, deve ser conciliável com outras atividades típicas da infância, como a escola e o lazer.

A Competição

A **competição** é o elemento constituinte da experiência esportiva em qualquer etapa do CDA. No **Brincar e Aprender**, a competição é uma importante estratégia de aprendizagem para que as

crianças desenvolvam competências que as levem a atingir um estágio de prontidão esportiva e habilite-as para participarem, progressivamente, de estruturas competitivas mais formais nas etapas seguintes.

Competir, na infância, deve ser também uma experiência lúdica – prazerosa, desafiadora, possível, simbólica e construtiva – para todas as crianças. Assim como as atividades de aprendizagem, ela deve privilegiar um alto grau de informalidade e diversificação. Um bom exemplo são os festivais organizados com atividades multiesportivas e desafios coletivos e individuais: jogos e brincadeiras em um ambiente alegre que proporcionem inúmeras oportunidades de sucesso para todas as crianças, sem a valorização excessiva dos resultados.

O sistema de disputa também deve ser simplificado, com adaptação das regras, espaço e equipamentos de jogo/prova. Além disso, criar sistemas não eliminatórios para aumentar as oportunidades de participação das crianças nos eventos competitivos é importante para que elas sejam expostas a situações potencialmente educativas e desenvolvam competências para competir.

A formação e o treinamento de quadros de arbitragem para atuação pedagógica em eventos competitivos são bem-vindos, mas é importante estimular treinadoras/es ou atletas de categorias mais avançadas preparados previamente a atuarem como árbitros/os, favorecendo o caráter informal e educativo que essas experiências devem ter. Além disso, a alternativa de arbitragem reduz os custos de realização das competições, possibilitando um número maior de experiências competitivas para as crianças.

A realização de eventos locais e competições internas devem ser frequentes durante o ano todo, evitando competições que exijam grandes deslocamentos e longos períodos fora de casa. Além dos baixos custos, esses eventos favorecem a conciliação da escola e outras atividades das crianças com a prática esportiva, sem prejudicar seu desenvolvimento integral. Da mesma forma, pode favorecer um maior envolvimento da família e da comunidade, fomentando a cultura esportiva comunitária.

Os Valores Olímpicos

A iniciação no esporte deve significar também a iniciação em seus valores.

No **Brincar e Aprender**, a **excelência** se expressa na perspectiva da autossuperação, que deve ser o principal foco dos programas esportivos, estimulando as crianças a buscarem fazer o seu melhor para aprender e evoluir, sem ênfase na comparação entre elas. Motivar-se intrinsecamente para aprender e evoluir promove a autoconfiança como motor fundamental para continuar se aperfeiçoando em busca da excelência.

O processo de descentralização amplia as oportunidades de socialização e o esporte assume um papel relevante como um cenário de construção de vínculos em que a **amizade** é um dos frutos das experiências esportivas na infância. Fazer parte de um time e colaborar por um objetivo em

comum são experiências vividas dentro de jogos e brincadeiras que aproximam as crianças e nutrem parcerias para além do momento das aulas de esporte.

O **respeito** é um valor-chave no **Brincar e Aprender**, uma vez que há avanços importantes no desenvolvimento moral e a consequente compreensão do sentido das normas sociais e das regras das modalidades. Novamente, as experiências esportivas vividas por meio de jogos de regras e os dilemas morais que emergem deles são singulares e, quando bem mediadas por treinadoras/es, tornam-se oportunidades de exercício de respeito e honestidade, atitudes fundamentais do espírito esportivo.

A GESTÃO

O principal papel da gestão nesta etapa é dar condições para que suas características sejam preservadas, sem apoio e fomento a ações voltadas à especialização precoce nem foco na prática e competição formal de uma única modalidade esportiva. As confederações podem participar ou mesmo liderar a criação e a promoção de versões adaptadas da modalidade esportiva para a prática infantil, os chamados mini esportes, como o mini voleibol, mini atletismo e mini basquetebol, entre outros. Da mesma forma, é importante que apoiem as federações regionais na difusão da versão “mini” das modalidades específicas, atuando no desenvolvimento de materiais de comunicação, eventos, cursos e materiais esportivos.

Considerando a importância da competição como elemento formativo, as confederações devem estimular a promoção de eventos diversificados que considerem quando e como a competição deve acontecer, adequando-os ao **Brincar e Aprender**. É importante também viabilizar programas de formação de treinadoras/es para atuação em treino e competição, assim como de oficiais, para que tenham uma atuação pedagógica nos eventos competitivos dessa etapa. As famílias também devem ser alvo de programas educativos para que possam participar da vida esportiva das crianças de maneira saudável e motivadora e compreender os principais objetivos e características das participações competitivas nesta etapa.

AGORA É COM VOCÊ

A implantação efetiva de um programa de desenvolvimento esportivo em longo prazo para uma modalidade esportiva requer alinhamento do sistema competitivo aos objetivos e estratégias de cada uma das etapas. A sua confederação já realiza eventos e competições nesta etapa? Se sim, quais mudanças ou adaptações podem torná-las mais adequadas de acordo com as recomendações para o Brincar e Aprender? Se não, que tal começar a elaborar um planejamento para os eventos, festivais e competições infantis que estimulem a adesão das crianças à modalidade enfatizando experiências divertidas, multiesportivas e inclusivas? Quem são as pessoas e organizações-chave que devem participar desse planejamento?

Quadro 4 - Síntese da etapa Brincar e Aprender

BRINCAR E APRENDER		
PESSOA		
IDADE APROXIMADA: +/- 6 ANOS A +/- 12 ANOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Aumentos lentos e regulares na altura e na massa corporal. • Grande potencial de aprendizagem de habilidades motoras mais complexas. • De uma percepção concreta do mundo, evoluem gradativamente para um pensamento mais abstrato favorecendo tomadas de decisão. • São imaginativas e curiosas, mas com baixa capacidade de sustentar a concentração por longos períodos. • Melhor compreensão das opiniões e sentimentos dos colegas, assim como de regras. • Engajamento mais consciente no esporte. 		
ESPORTE		
FREQUÊNCIA	APRENDIZAGEM	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • 1 a 3 sessões por semana. • 40 a 80 minutos por sessão. • Horas diárias para a prática livre de jogos e brincadeiras sem mediação adulta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Baixa intensidade e aumento gradual de volume (horas e dias) ao longo dos anos da etapa. • Prática multiesportiva lúdica e inclusiva. • Mini modalidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estratégia de aprendizagem alinhada com o caráter multiesportivo, lúdico e inclusivo da etapa. • Experiências competitivas adaptadas, locais e de baixo custo que ampliem oportunidades de participação a mais crianças.
GESTÃO		
AÇÕES	INDICADORES	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento e difusão de versões mini da sua modalidade. • Desenvolvimento de quadro de profissionais (treinadoras/es e oficiais) com qualificações específicas para atuação com crianças para promoção do esporte infantil saudável. • Programas de educação para as famílias, estimulando a participação saudável na vida esportiva das crianças. 	<ul style="list-style-type: none"> • Número e qualidade de programas de iniciação oferecidos. • Quantidade de crianças praticantes por gênero. • Taxas de ocupação/assiduidade/permanência nos programas de iniciação. • Satisfação das famílias com os programas. • Número e qualidade de eventos organizados pelas federações. • Número de participantes nos eventos. • Número de profissionais qualificados para atendimento dessa faixa etária com programas esportivos. 	

2.3

APRENDER E TREINAR

Nessa etapa as/os praticantes iniciam o processo de especialização em uma modalidade ou em um grupo de modalidades. Também ficam mais específicos os processos de treinamento sistematizado e de participação em competições.

CASO: APRENDER E TREINAR

A equipe sub-14 era muito diversa. Carla e Rafaela traziam a bagagem multiesportiva que vivenciaram no clube. Tornaram-se grandes amigas, são parceiras de treino, mas, nitidamente diferentes. Carla era potente e veloz e cresceu muito no último ano. Rafaela era a mais baixa da equipe e também a mais franzina.

Marina viera de outro estado havia 2 anos e não tinha essa experiência diversa: percebia no treino o quanto isso fazia falta, mas gostava muito de treinar, era uma das mais esforçadas do grupo. Tanto que conseguiu vaga para praticar outra modalidade no clube e até de uma turma de dança.

As outras garotas também representavam essa diversidade. Algumas já namoravam, outras ainda brincavam de boneca (o que no geral escondiam, com medo da reprovação do grupo). Algumas já tinham outros interesses. As exigências aumentavam e não estava muito fácil conciliar as tarefas escolares, o interesse nas festinhas, as obrigações em casa. Outras tinham ali uma grande oportunidade de se sentirem competentes e potentes. Muitas delas sonhavam em chegar à seleção brasileira. Algumas de forma genuína, algumas por influência da família e do círculo de amizade, também participantes de equipes competitivas. Outras mal sabiam o porquê estavam lá.

Esse era um dos grandes desafios do treinador: fazer com que garotas tão diferentes fizessem parte de um único grupo e colaborassem umas com as outras para atingir o ótimo desenvolvimento esportivo para cada uma delas. Ele já contava com uma assistente, o que permitia durante as sessões de treino que se dividissem na atenção às garotas, na gestão de intervenções e desafios específicos que propunham a cada uma. Além disso, conversavam diariamente sobre o desenvolvimento delas e sobre as dificuldades encontradas na lida com um grupo de adolescentes.

No ônibus, voltando da competição – mais uma de desempenho irregular –, estavam quebrando a cabeça sobre como mostrar a elas, no meio da frustração, outros indicadores de sucesso, além de conversar sobre a reunião que fariam com as famílias no próximo final de semana. Buscavam ter um contato constante com as famílias, o que nem sempre era simples, mas sabiam que era fundamental para a manutenção da dedicação das meninas aos treinos e competições. Os pais de Carla sempre estavam presentes! Aliás, se dividiam para dar conta de acompanhar as atividades dela e de Caio, o irmão gêmeo.

Henrique, seu melhor amigo, além de alguns meses mais velho, era visivelmente mais atlético. Interessante como, mesmo com desempenhos diferentes, eles se davam tão bem e se ajudavam mutuamente nos compromissos com a equipe.

Fazia parte também desse grupo o colega de Henrique na escola, César, em sua primeira experiência de treino em clube. Ainda se habituava à rotina de compromissos esportivos. Não esquecia o dia em que quase tinha dormido durante uma prova escolar logo pela manhã, depois de chegar tarde em casa de um torneio no dia anterior. Gostava muito do ambiente do clube e principalmente de competir, mas tinha que se esforçar bastante para manter a assiduidade. Resolveu experimentar esse ano para ver se poderia mesmo seguir a trajetória como atleta. Assim como ele, outros estavam nesse momento de testagem.

A treinadora e a equipe técnica, com bastante participação do psicólogo, planejavam cada vez mais estratégias para que o grupo percebesse as demandas da carreira esportiva, checando seus interesses e afinidades. Também com esse foco, o trabalho da equipe multidisciplinar ficava cada vez mais evidente. Estavam com rotinas na fisioterapia, na nutrição, com assistente social. Ufa! Ainda assim, César e Henrique conseguiam ensaiar de vez em quando alguns acordes com a banda de rock. Estavam tranquilos com as atividades e o desempenho escolar, mas um pouco ansiosos com a apresentação que fariam no encerramento das atividades do clube na próxima semana.

Durante a etapa, o programa esportivo deve ser desenvolvido de forma que os/as jovens:

- Estejam engajadas/os na melhoria do seu desempenho, buscando equilibrar a prática esportiva com os demais compromissos pessoais, sociais e escolares.
- Aprimorem as competências emocionais e corporais para lidar com cargas iniciais e progressivas de treinamento e de competição.
- Demonstrem potencial de desenvolvimento nos indicadores de desempenho específicos de sua modalidade.

A PESSOA

Nesta etapa, começa o período de transição para a adolescência. O crescimento e o desenvolvimento são influenciados pela puberdade, com o estirão de crescimento e o início da maturação sexual. Esses elementos vêm acompanhados de mudanças cognitivas e socioemocionais, influenciados pela relação entre a herança genética da pessoa (genótipo) com as condições do ambiente (fenótipo), como a nutrição, o exercício e a qualidade das interações emocionais e sociais que cada um vivencia.

Quanto ao **desenvolvimento físico**, as meninas iniciam a puberdade cerca de dois anos antes dos meninos, com a chegada do estirão de crescimento por volta da faixa etária dos 9 aos 11 anos, enquanto os meninos começam esse período entre 11 e 13 anos. O início precoce das meninas faz com que elas atinjam o pico de velocidade de crescimento em estatura e peso antes também, o que possibilita um breve período de maior crescimento físico, de aumento hormonal e desenvolvimento cognitivo e biomotor, com aumentos significativos da força, velocidade, resistência, coordenação, entre outras competências psicofísicas. No entanto, na metade da adolescência, a tendência é que

os meninos passem por esse processo de crescimento e desenvolvimento acelerado e tenham vantagens com relação a essas variáveis.

Durante a etapa, a maturação sexual acontece em uma sequência de eventos previsíveis, percebidos por alguns marcos, como o aumento dos pelos, modificação da voz, o desenvolvimento das genitálias em ambos os sexos, além das mamas no caso das meninas. No entanto, o momento exato de quando começa a maturação sexual é muito variável, sendo mais marcado nas meninas, em função da menarca.

Outro fator importante a se considerar é uma tendência cultural ao longo dos últimos anos de um início cada vez mais precoce da maturação biológica na população. Em jovens atletas, isso se mostra ainda mais acentuado, influenciado pelos fatores ambientais e por uma tendência equivocada de seleção de atletas com maturação precoce, tendo em vista as vantagens competitivas momentâneas devido ao maior desenvolvimento físico quando competem com seus pares de idade cronológica semelhante, mas com a maturação biológica normal ou atrasada.

Em relação ao **desenvolvimento psicológico**, trata-se de um momento intenso que pode gerar dúvidas e insegurança sobre o próprio corpo associadas à sexualidade, com muitas descobertas, desejos e início de relacionamentos afetivos. Autoconceito e autoimagem tornam-se aspectos importantes no desenvolvimento da autonomia e na construção de identidade dos jovens e são positivamente influenciados por um contexto de apoio, valorização das individualidades e de reforço social dos adultos, como familiares e treinadoras e treinadores. Na prática esportiva, derrotas e vitórias tendem a ser supervalorizadas, enfatizando a importância de estabelecer e compartilhar outros critérios de sucesso relacionados ao desenvolvimento esportivo, que, dentro do contexto de desenvolvimento socioemocional, contribuem para evitar a desistência, além de provocarem uma avaliação mais assertiva do desempenho. Especificamente quanto ao **desenvolvimento cognitivo**, há incrementos significativos como melhor compreensão de ideias abstratas e raciocínio lógico que favorecem as aprendizagens esportivas tático-estratégicas e os processos de tomada de decisão na prática esportiva como na vida em geral. Com maior consciência sobre seus potenciais e preferências, jovens tendem a se identificar de forma mais genuína e espontânea com práticas e modalidades específicas.

O **desenvolvimento social** é marcado pela expansão dos círculos de interação, a exemplo da busca de filiação e pertencimento em um grupo de pares devido ao processo de independência e descoberta de novas referências sociais, além dos familiares. O comportamento dos jovens fica mais diversificado e aberto a influências dos ambientes socioculturais que convivem. Eles costumam vincular-se afetivamente a outros adultos como treinadoras/es que podem assumir papéis de mentoras/es.

A **família** nunca deixa de ser importante e o suporte que ela oferece dá segurança aos adolescentes, além de incentivá-los, mas, aos poucos, o papel de liderança e exemplo da família passa a dar espaço a outros líderes, entre os **próprios pares e treinadoras/es**. Por isso, é importante que o exemplo

desse tipo de profissional seja positivo, apoiador e se baseie em valores pró-sociais. Também é importante que treinadoras/es estejam atentas/os a adolescentes que possam exercer liderança positiva na equipe.

O ESPORTE

O Treino

Por caracterizar-se como o início da prática especializada, a etapa **Aprender e Treinar** é um **momento importante para a identificação daqueles que seguirão pelo Caminho da Medalha**, rumo ao alto desempenho, não só pelo potencial de desenvolvimento demonstrado, mas também pelas características do ambiente. Por isso, a adoção de estratégias de retenção de praticantes é fundamental. É importante garantir cuidados com a saúde e prevenção de situações de lesão, acesso a instalações esportivas adequadas, incentivo constante e uma interpretação adequada a respeito do desenvolvimento da pessoa, favorecendo a continuidade na prática e baixa evasão.

O ambiente de treino deve ser cuidadosamente planejado para oferecer suporte, ser permeado por relacionamentos saudáveis – tanto entre pares quanto entre atletas e treinadoras/es – e promover o desenvolvimento de valores e competências. Tudo isso deve contribuir para que adolescentes se sintam confiantes, façam escolhas com autonomia, assumam comportamentos pró-sociais e obtenham sucesso nos relacionamentos, no esporte e em outras empreitadas.

Nesse momento, aumenta o comprometimento com o treinamento e com a participação em competições. É importante que o planejamento considere a ampliação de duração, volume e intensidade do treino de forma progressiva. Ainda que a prática específica seja característica desta etapa, o treinamento multilateral continua como uma estratégia importante de desenvolvimento global e harmônico de jovens atletas.

O treinamento das capacidades condicionais ganha destaque em função do período pubertário, mas é importante que o desenvolvimento seja balizado pelo equilíbrio nas cargas, com introdução de atividades específicas, valorizando o uso de pesos livres e garantindo a qualidade da execução dos movimentos.

A partir da etapa **Aprender e Treinar**, com a chegada da especialização, o treino deve trazer cada vez mais as características e conteúdos essenciais da modalidade esportiva em questão. Desta forma, é fundamental que treinadoras/es e gestoras/es identifiquem e respeitem a natureza da prática específica nas sessões de treino, evitando atividades descontextualizadas.

REFLITA E REGISTRE

Quais são as características e os conteúdos essenciais das modalidades esportivas de sua confederação? Essa ideia é compartilhada por diferentes agentes que atuam com a modalidade?

O planejamento também deve incluir períodos de recuperação, de forma a garantir o desenvolvimento equilibrado e permitir que jovens praticantes se dediquem a outras atividades fundamentais em sua vida, como a escola, a família e o círculo de amizade.

É recomendável adotar estratégias de acompanhamento e monitoramento não só das cargas de treino, mas também de sono, alimentação e, a partir das informações coletadas, orientar jovens atletas na adoção de rotinas adequadas ao seu processo de desenvolvimento esportivo.

MENINAS E MULHERES: O ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA NA ADOLESCÊNCIA

Sabemos que o maior abandono da prática esportiva acontece durante a adolescência, afetando mais as meninas do que os meninos. É importante conhecer os motivos de abandono para elaborar estratégias que fomentem a manutenção e a formação das praticantes no esporte.

Entre os principais fatores que levam meninas ao abandono da prática esportiva está a falta de perspectiva com uma carreira profissional. As dificuldades enfrentadas na fase adulta em relação à remuneração e ao reconhecimento social influenciam as decisões tomadas na adolescência. Nesse período, recomendamos que as organizações esportivas promovam o contato e a troca de experiências entre adolescentes e atletas que são consideradas modelos, apresentando as diferentes possibilidades profissionais na modalidade.

O relacionamento com treinadoras/es também é um aspecto central para manutenção ou abandono do esporte. Meninas relatam que cobranças excessivas e a falta de compreensão com as transformações vivenciadas nesse período, como, por exemplo, alterações ocorridas em virtude da maturação fisiológica, que muitas vezes ocasiona vergonha, inseguranças e preconceitos, são fatores que dificultam sua prática esportiva. Reforçamos a importância de incluir reflexões sobre as características desse período nos cursos de formação de treinadoras/es, reconhecendo de forma integrada as demandas pessoais e sociais que as praticantes vivenciam nessa etapa. Da mesma forma, recomendamos que os cursos reforcem a importância de ambientes esportivos favoráveis para o desenvolvimento de vínculos e amizades entre as praticantes, uma vez que o suporte dos pares é apontado como um dos principais fatores de permanência no esporte.

As construções culturais também aparecem como um fator limitante nessa etapa do CDA. Os questionamentos em relação a identidade de gênero e orientação sexual, principalmente em esportes tradicionalmente vinculados a homens, são apontados como uma das principais barreiras para a manutenção das adolescentes no esporte. Recomendamos que as organizações esportivas promovam ações educativas para treinadoras/es, familiares, gestoras/es e atletas que desconstruam os estereótipos de gênero ainda presentes no esporte brasileiro.

A Competição

A competição continua com o papel de complemento do treino na etapa **Aprender e Treinar**. Os formatos de competição começam a se organizar em sistemas mais formalizados, com placares, tabelas e resultados. Ainda que a busca pelos resultados objetivos, como vitórias e títulos, comece a estar presente nesta etapa, o foco continua no **processo** de competir e no processo holístico de desenvolvimento esportivo em longo prazo. Assim, as experiências competitivas devem incluir modificações no regulamento e no conteúdo da competição que garantam a otimização da participação e o desenvolvimento dos elementos essenciais da etapa. Essas adequações devem proporcionar participações competitivas suficientemente desafiadoras e que possibilitem que atletas aprendam a lidar tanto com as vitórias quanto com as derrotas. As competições devem proporcionar a prática dos conteúdos de treino trabalhados recentemente, estimulando a aprendizagem esportiva. É fundamental evitar desistências e situações humilhantes.

É importante garantir condições igualitárias para jovens atletas, tanto no que diz respeito ao número de participações quanto à qualidade, assim como oportunidades de desafios adequados ao seu momento na formação esportiva. É possível pensar em competições de diferentes níveis durante o ano para que as equipes possam escolher de quais participar e com que atletas, assim como proporcionar diferentes níveis em uma mesma competição, seja organizando as equipes em séries ou divisões, seja garantindo paridade através de qualificações, ou até mesmo gerenciando a participação de atletas durante os períodos de jogo ou séries. Isso contribui para que atletas em um mesmo nível de desenvolvimento possam competir juntos, fazendo com que a competição seja mais significativa para seu desenvolvimento.

No início da etapa **Aprender e Treinar**, é interessante investir em temporadas mais curtas e mais frequentes, o que possibilita a diversidade de formatos e desafios, e também em eventos locais e regionalizados, evitando grandes deslocamentos e qualquer dificuldade no comprometimento com a participação. Ao final da etapa, a temporada competitiva fica mais extensa. As viagens tornam-se mais frequentes, assim como a seleção de atletas para participação nos eventos competitivos.

Os Valores Olímpicos

No **Aprender e Treinar**, a **excelência** começa a fazer parte da rotina de desenvolvimento esportivo de forma mais evidente. Atletas dessa etapa precisam se responsabilizar e se dedicar cada vez mais na busca pela melhora do seu desempenho, sempre com apoio da equipe técnica, que deve cada vez mais estar atenta à relação entre os indicadores de desempenho e o desenvolvimento de cada indivíduo.

As diferenças individuais e as que surgem entre os grupos que se formam dentro e fora da equipe ficam evidentes. Esse fato reforça a importância do **respeito** como um valor presente no cotidiano. Respeito a si e às mudanças intensas que estão ocorrendo; respeito às escolhas dos pares; respeito

às diferentes figuras de autoridade – treinadoras/es, equipe interdisciplinar, gestoras/es, arbitragem – e às regras que regem o esporte, incluindo as do antidoping.

Nesse sentido, recomenda-se que as diferentes instituições esportivas promovam ações que estimulem esses bons valores. Dentre elas, o início gradativo de temáticas relacionadas à Educação Antidoping e ao Jogo Limpo, que visa sensibilizar e conscientizar os atletas e toda a comunidade esportiva em relação à importância de proteger a saúde e o esporte limpo, respeitando os princípios da natureza humana, da justiça e da proteção à saúde do atleta. Também devem ser abordados nesse período outros assuntos como por exemplo: o conceito de doping e sua história; o papel da Agência Mundial Antidoping; a existência de uma Lista de Substâncias e de Métodos que os atletas não podem usar ou se submeter; e as consequências sociais e de saúde causadas pela violação das regras antidoping.

Em um momento em que a identidade de grupo é tão relevante, a **amizade** e o cultivo de bons relacionamentos têm muito a contribuir no desenvolvimento holístico de jovens. Equipe técnica e companheiros de treino passam a estar presentes em boa parte da rotina semanal. A criação de laços de amizade, dentro e fora do grupo, é um importante ponto de apoio para a caminhada de jovens no processo rumo ao alto desempenho esportivo.

A GESTÃO

As instituições esportivas enfrentam grandes desafios nesta etapa para garantir disponibilidade de instalações e materiais adequados à especialização esportiva. Muitas vezes, é necessário articular parcerias de utilização de espaço e equipamentos. As confederações podem apoiar esse processo com a realização e a atualização constante de um mapeamento de instituições e instalações adequadas a cada modalidade. A efetivação de parcerias para importação ou acesso a materiais alternativos de menor custo, mas dentro das especificidades do esporte, é importante para viabilizar o acesso. Além de disponibilizar essas informações aos interessados, é importante que a confederação promova a aproximação entre eles.

A promoção de competições adequadas é outra grande ação necessária da gestão. É preciso investir tempo e pessoal para idealizar e operacionalizar experiências competitivas adaptadas às necessidades formativas desta etapa em consonância com seus objetivos, para evitar reproduzir os modelos adultos. Outro benefício das adaptações é diminuir o custo, possibilitando a participação do maior número de instituições e atletas possível.

Em muitas modalidades, é na etapa **Aprender e Treinar** que começa a formação de seleções nacionais, oportunidade restrita a um pequeno número de participantes. Considerando o dinamismo desse momento de formação, a confederação deve estruturar as convocações de forma a expandir o número de convocadas/os e a quantidade de convocações ao longo do ano. Além disso, é interessante promover estratégias alternativas de acompanhamento de outras/as atletas que,

porventura, não tenham alcançado – muitas vezes, apenas no momento presente – os critérios de desempenho para seleção. Levar em consideração apenas a conquista de um resultado esportivo pode não ser o mais adequado. Aqui se destacam outras preocupações: a sistematização, a clareza e a transparência em relação a esses critérios.

Em algumas modalidades, esta etapa também é marcada pelos convites para integrar outras equipes, inclusive fora do país, e é importante que as confederações criem instrumentos de regulamentação dessas transferências, buscando preservar os direitos das/os jovens e respeitando legislação vigente, além de manter no radar aquelas/es que continuem seu processo de desenvolvimento no exterior.

Quadro 5 - Síntese da etapa Aprender e Treinar

APRENDER E TREINAR		
PESSOA		
IDADE APROXIMADA: +/- 9 AOS 16 ANOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Importantes alterações morfológicas, físicas e comportamentais, em função da proximidade da puberdade no início da etapa e depois, durante o período. • Jovens em momentos distintos do processo de crescimento, desenvolvimento e maturação. • Momento intenso, insegurança sobre o próprio corpo. • Autoconceito e autoimagem importantes no desenvolvimento da autonomia e construção da identidade. • Melhor compreensão de ideias abstratas e raciocínio lógico. • Busca por modalidades específicas. • Expansão dos círculos de interação, busca de pertencimento em um grupo. • Papel de liderança e exemplo antes na família passa a dar espaço a outros líderes. 		
ESPORTE		
FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 4 sessões por semana. • 50 a 120 minutos por sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planejamento de treinos pautados nas características essenciais da modalidade. • Manutenção do treinamento multilateral, com ampliação da duração, do volume e da intensidade do treino específico de forma progressiva. • Destaque ao treinamento das capacidades condicionais. • Atenção às individualidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Foco no processo de competir e não nos resultados objetivos. • Adaptação dos modelos de competição para garantia de quantidade e qualidade nas experiências competitivas. • Condições igualitárias, garantindo paridade por qualificações ou na gestão de participantes durante uma partida ou série.

GESTÃO	
AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> • Mapeamento de instituições e locais de prática. • Promoção de competições adequadas. • Desenvolvimento de quadro de profissionais (treinadoras/es e oficiais) com qualificações específicas para atuação com jovens atletas em formação. • Monitoramento do desenvolvimento esportivo de atletas – selecionáveis e não selecionáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Número e qualidade de programas. • Número e abrangência de instituições esportivas. • Número e abrangência de locais de prática das modalidades específicas. • Número de praticantes da modalidade – meninos e meninas (nacional, regional). • Número e qualidade de competições. • Relação praticantes/participantes nas competições. • Número e qualificação de oficiais para atuação específica nas competições da etapa. • Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica com atletas na etapa.

2.4

TREINAR E COMPETIR

Esta etapa marca o ingresso no Caminho da Medalha e compreende dois períodos importantes da carreira esportiva: a passagem pelas categorias juvenil, cadete e júnior, até a transição para atleta adulto. O processo de aprendizagem do treinamento, iniciado na etapa anterior, é intensificado junto da demanda dos ciclos de treino e competições.

É um período de aumento nos meios e métodos de treinamento utilizados, no qual o processo de treino deve ser cada vez mais consciente, voltado para o desempenho, bem como para a recuperação, a prevenção e a aprendizagem holística que atletas levam para outros contextos da vida.

Esta etapa marca um período em que se aumenta a quantidade e a complexidade das competições. O processo de treino é um caminho e a competição é o foco para seguir desenvolvendo-se no Caminho da Medalha.

CASO: TREINAR E COMPETIR

Carla mantinha resultados estáveis, sem grandes conquistas, até a categoria júnior. Como teve uma maturação precoce, seus treinadores não estavam muito seguros se ela conseguiria atingir níveis satisfatórios para alcançar o alto nível de desempenho esportivo. No início da categoria júnior, Carla avançava na dupla carreira de estudante-atleta, o que diminuía temporariamente seu desenvolvimento no esporte com relação às demais meninas. Apesar da dupla jornada, Carla sempre foi um exemplo para a sua equipe. Foi a primeira a buscar auxílio psicológico e nutricional, o que inspirou colegas a fazerem o mesmo. Seus resultados foram prejudicados devido à dupla carreira, mas seus treinadores adaptaram os treinos e o calendário competitivo para que ela pudesse participar dos treinamentos e participasse das competições mais importantes. Embora os aspectos comportamentais estivessem amadurecidos, seu desenvolvimento competitivo foi tardio. Enquanto as colegas de equipe começaram a transitar para o alto rendimento, Carla não conseguia ser convocada para competições internacionais. Entretanto, era resiliente, contando sempre com o apoio da família, incluindo o irmão, Caio, que negou um contrato de formação esportiva em um grande clube para poder dedicar-se integralmente aos estudos. Outra fonte de apoio era a amiga Rafaela, que havia se tornado atleta de outra modalidade.

Marina foi a última a ser confirmada na equipe. Já estava no segundo ano da categoria juvenil quando decidiu se dedicar exclusivamente à modalidade. Parou de treinar por alguns meses porque havia ganhado uma bolsa de estudos de uma importante academia de dança contemporânea. No entanto, gostava muito de competir e do ambiente de convívio do programa esportivo e decidiu aposentar as sapatilhas. Marina tinha potencial de aprendizagem muito grande e uma boa capacidade de adaptação a diferentes tipos de treinamento. Mesmo começando sua especialização de forma tardia, ainda na categoria júnior teve a primeira participação em Jogos Olímpicos. Foi uma experiência e tanto! Lembrava com todos os detalhes das sensações da época e como essa vivência trouxe a certeza de que era ao esporte de rendimento que ela gostaria de dedicar os próximos anos de vida.

A situação financeira da família de Henrique ficou muito difícil nos últimos anos. A família teve que se mudar para um bairro distante, e ele demorava quatro horas se deslocando na ida e na volta do treino. Na sua casa moravam dez pessoas, e muitas vezes faltavam mantimentos para uma alimentação adequada. Ele teve que deixar a banda de rock, mas, sempre que possível, ia aos shows com a entrada VIP que Cesar arrumava para ele. Passou a morar no alojamento no início da categoria juvenil, tendo em vista que as condições no entorno familiar e social se tornaram precárias. A mudança para o alojamento surtiu efeito imediato no seu rendimento esportivo. Dali em diante, participou de todas as competições e foi chamado para temporadas de treinamento no exterior, onde conviveu com diversos atletas consolidados. Na categoria juvenil, obteve ótimos resultados em todos os torneios nacionais e continentais e começou a participar de algumas competições na categoria júnior. Entretanto, quando atingiu a idade da categoria júnior passou por um período de estagnação, pois teve dificuldade em adequar seus hábitos de recuperação, alimentação e treinamento complementar. Estava muito centrado no comando do seu treinador principal e foi valorizar a importância de outros profissionais da equipe interdisciplinar quando obteve um mau desempenho nas competições internacionais de forma consecutiva. Ao perceber a mudança necessária, comparando-se com o nível de preparação dos atletas internacionais, Henrique mudou seu comportamento e acabou de colher o primeiro dos frutos: ainda na categoria júnior é finalista Olímpico, com apenas 20 anos.

A equipe ganhou um novo integrante: Elias, que veio de outra cidade quando completou 17 anos. Destacou-se nas competições escolares e foi chamado para treinar no programa de desenvolvimento de atletas. Mudou-se para a cidade grande, dez vezes maior do que a sua terra natal. Teve bons resultados até a categoria juvenil, mas a mudança de cidade, de treinadores e de exigência relacionada à vida de atleta fez com que ele não mantivesse os resultados no primeiro ano da categoria júnior. Também teve dificuldade de adaptação ao colégio, que na sua cidade era menos rigoroso. Foi um período de quase dois anos sem conseguir bons resultados em competições. Inclusive, deixou de ser convocado para a seleção por um tempo. Pensou em desistir, mas contou com apoio de seus treinadores, colegas e de toda a equipe interdisciplinar do programa. No último ano da categoria júnior, Elias passou a treinar cada vez melhor, voltou a ir bem nas principais competições nacionais e foi mais uma vez convocado para treinar com a seleção e representar o Brasil nas competições internacionais da categoria.

O programa esportivo nessa etapa deve dar orientação, com o objetivo de que jovens atletas:

- Estejam engajadas/os na melhoria do seu desempenho e adaptadas/os ao treino de rendimento, sendo capazes de conviver com nível mais elevado e avançando para as etapas de atleta na fase adulta.
- Tenham progredido na transformação comportamental necessária à carreira esportiva de atleta, engajados no desenvolvimento do seu potencial em equilíbrio com as demais demandas pessoais e sociais.
- Adotem posturas e comportamentos coerentes à carreira de atleta de alto rendimento ao apropriar-se de conhecimentos relacionados às ciências do esporte em sua rotina diária em postura ativa de gestão de sua carreira com suporte de equipe interdisciplinar.

A PESSOA

A categoria juvenil é marcada pelo final da adolescência, e o processo de desenvolvimento de atletas continua. **O crescimento físico e o desenvolvimento** relacionados à maturação influenciam ganhos em estatura e massa corporal, aumentos hormonais e ganhos em capacidades físicas. Vale ressaltar

que fatores externos, como ambiente sociocultural, político e econômico, impactam indiretamente na maturidade sexual e intelectual, interferindo também no desenvolvimento da pessoa. Na categoria júnior, atletas continuam seu processo de desenvolvimento muito mais influenciados pelos estímulos do treinamento do que propriamente pelo processo maturacional com aumento do desempenho esportivo, tendo em vista a alta responsividade de cada atleta ao treinamento.

Existe uma idade habitual para o término do processo maturacional. Entretanto, é importante atentar-se sobre a tendência, nas últimas décadas, de término mais avançado da adolescência, passando de 16 a 20, para 18 a 21 anos. Pelo progresso contínuo no desenvolvimento cognitivo, atletas estão amplamente abertos e prontos para novas e mais complexas aprendizagens e para compreensão de como aprendem (metacognição), o que também oferece oportunidades de desenvolvimento de autogestão da própria prática esportiva.

Esses aspectos cognitivos estão em estreita relação com o **desenvolvimento psicológico**, na medida em que as escolhas são, muitas vezes, orientadas mais por estados emocionais ou pressão social do que por lógica. Tornar-se independente é algo característico do final da adolescência e está associado a maior capacidade de assumir riscos; elas/es costumam ser capazes de analisar situações e prever consequências de suas ações antes de assumi-las. A orientação e o apoio dos adultos para protegê-las/os de riscos não saudáveis é importante na vida em geral, e no esporte em particular, principalmente em questões como dopagem ou a escolha de seguir uma carreira esportiva.

Nesse aspecto, durante essa etapa da carreira esportiva, é recomendado que diferentes instituições e agentes do sistema esportivo tenham iniciado ações educativas de prevenção ao doping na rotina de treinamento. Considerando que nessa fase atletas estão vivenciando as principais competições internacionais nas categorias cadete e júnior, como por exemplo, Campeonatos Sul-Americanos, Pan-Americanos e Mundiais e Jogos Continentais e Olímpicos da Juventude, é fundamental que sejam conscientizados de que, em eventos dessa magnitude, haja controle antidoping.

Outro ponto importante é com relação à autonomia para buscar informações em diferentes plataformas como os sites da WADA, ABCD e COB, de forma a entender as funções e as responsabilidades desses atores no que diz respeito à educação e à prevenção ao doping. O conhecimento da Política Antidoping do COB, assim como o Código Brasileiro e o Código Mundial de Antidopagem, e suas respectivas regras e sanções quando violadas serão fundamentais à carreira esportiva, além de auxiliar na melhor compreensão da Lista Proibida e na identificação de necessidades e riscos de suplementação alimentar, por exemplo.

O desenvolvimento de habilidades de autocontrole emocional (percepção, avaliação e controle de emoções) e gerenciamento de estresse são aspectos-chave nesse período, demandando que programas de preparação psicológica sejam oferecidos a jovens atletas, já que eles passam a lidar com as maiores sobrecargas psicológicas no treino e na competição.

O processo de autonomia e independência também se relaciona com o **desenvolvimento social** na medida em que convida os jovens a experimentarem e assumirem novos papéis sociais e maiores responsabilidades. A conciliação entre equipe, clube, setores sociais que interagem, como a família, e as influências culturais do seu contexto são aspectos da formação ao longo do tempo, que influenciam o desenvolvimento dentro do ambiente esportivo. Sendo assim, atletas têm que ser socialmente assistidos com relação às tendências da sua geração, incluindo o uso das mídias sociais e tecnologias.

O apoio da **família** é sempre relevante no suporte emocional, na segurança e no auxílio da administração da crescente quantidade de tarefas para além do esporte, como a entrada em um curso universitário, por exemplo. O relacionamento com **pares** ganha novos contornos, havendo um aumento do espaço ocupado pelos relacionamentos afetivos e papéis mais complexos exercidos por elas/es, como por exemplo atletas mais velhos servindo de modelo, inspiração e até mesmo como mentores. **Treinadoras/es** passam cada vez mais tempo com atletas e, por isso, precisam exercer uma influência positiva e auxiliar atletas no gerenciamento de suas atividades esportivas em conjunto com outras atividades externas a esse ambiente, como estudos, família e trabalho, o que aumenta a qualidade de vida de atletas e a longevidade na modalidade.

O que fica evidente neste momento da carreira de atleta é que todas essas mudanças (biológicas, psicológicas e sociais) são determinantes na entrada no Caminho da Medalha e, por isso, devem receber atenção.

O ESPORTE

O Treino

É nesse período que atletas tendem a desenvolver rapidamente seu potencial com adaptações aos estímulos de treino. Esta etapa também é marcada por um período em que atletas precisam persistir para melhorar o nível competitivo, gerando uma demanda psicológica elevada. O tempo de dedicação e todos os processos relacionados ao treinamento e à otimização da recuperação são aumentados. Portanto, o auxílio profissional especializado torna-se ainda mais importante.

Na etapa **Treinar e Competir**, o desenvolvimento do potencial como atleta de rendimento se consolida, o que implica também no desenvolvimento do seu potencial como ser humano. Pela complexidade em tentar prever quais atletas terão mais condições e sucesso em acessar a elite na categoria adulta, é importante que as confederações acompanhem um conjunto ampliado de atletas estabelecendo um "grupo de desenvolvimento", acompanhando não apenas jovens atletas com convocações internacionais, mas também aqueles com um potencial futuro e que vêm demonstrando evolução marcante nos últimos anos de júnior. Estratégias de monitoramento e acompanhamento são fundamentais e devem ser realizadas em parceria com as federações e clubes.

As demandas de treinamento vêm aumentando de acordo com o avanço do desenvolvimento e maturação, assim como com a melhora dos resultados esportivos. Atletas juvenis passam a ter maior periodicidade no treinamento, chegando a treinar ou fazer atividades de recuperação e prevenção todos os dias da semana. Aqui a carga e o volume ficam entre quatro e sete sessões semanais de treinamento, enquanto na categoria júnior as sessões variam de sete a doze por semana, incluindo preparação física, tático-técnica e sessões de recuperação. Essa periodicidade de treino pode variar de acordo com as características da modalidade e deve observar, além do calendário esportivo, o calendário escolar/universitário, oferecendo condições para que atletas em dupla carreira mantenham os estudos.

O respeito à carga de treino se torna imprescindível durante a categoria juvenil, uma vez que esses estágios finais da maturação são sensíveis para melhorias de determinadas capacidades físicas e devem ser potencializadas visando o avanço para a categoria de juniores, cuja demanda física é ainda maior.

Portanto, uma estratégia para aumentar o engajamento nos treinos é evitar exigências precoces de treino e desempenho, buscando uma ponderação entre as expectativas de resultados e o planejamento do processo de treinamento, adequados às possibilidades da/o atleta. Por isso, respeitar uma evolução gradual entre as fases juvenil e júnior é essencial. Atletas conciliam sessões de treino, competições ou até mesmo convocações na categoria adulta e nas seleções (regionais, estaduais e nacionais), o que deve ser ponderado e ajustado com demandas pessoais, como família/escola/universidade, e sociais, como amigos/lazer/cultura. Tendo isso em vista, as estratégias de treino entre atletas jovens devem seguir as seguintes características:

- Atletas juvenis estão aprendendo a treinar em alta intensidade, enquanto atletas juniores estão tornando essa rotina um hábito. Além da diferença de volume (frequência de treino entre 4-7 sessões no juvenil para até 12 sessões no júnior), é preciso observar a intensidade e considerar que em ambas as etapas ainda tratamos de atletas em formação e preparação para um nível maior de treino e competição na categoria adulta. Essas sessões incluem também aquelas dedicadas à recuperação e à prevenção de lesões, bem como ações educativas, como as que visam a promoção do Jogo Limpo e o conhecimento sobre canais de denúncia. A frequência de sessões deve ser menor durante o período letivo.
- Na categoria juvenil se evidencia o final de ampliação do desenvolvimento do repertório tático-técnico de base para refinamento dessas competências e compreensão do seu esporte: atletas vão se tornando mais competentes, com maior variabilidade dentro de sua especialização. Já atletas juniores têm que começar a buscar consistência aliada à criatividade.
- No caso de modalidades que tenham equipamentos específicos (ex.: prancha, espada, taco), no juvenil é recomendado experimentar variações de equipamentos e provas; no júnior é importante reconhecer o melhor equipamento e sua prova mais forte para foco e aprimoramento.

- No caso de modalidades que tenham posições de jogo (ex.: modalidades coletivas), no juvenil é recomendado experimentar variações de posições.
- O domínio do processo de treino, autoconhecimento e autonomia deve ser construído. Por exemplo, na rotina de preparação de seu corpo para o treino, atletas juvenis tendem a necessitar de mais orientação e feedback, enquanto vão conhecendo seu corpo de jovem adulto e identificando necessidades individuais. Atletas juniores consolidam esse processo e vão implementando rotinas pessoais a partir de sua individualidade.

REFLITA E REGISTRE

Quais são as iniciativas da sua confederação que incentivam a capacitação profissional de atletas jovens e treinadoras/es? Qual o impacto na formação de atletas quando o seu desenvolvimento é monitorado e assistido por equipe/clube/confederação?

A Competição

As competições representam oportunidades de desenvolvimento que orientam e engajam atletas para treinar, competir e escalar gradualmente o contexto de rendimento.

A competição deve ser entendida como essencial, o confronto fundamental e o oponente necessário para que a competição se dê de forma justa e honesta, para que o indivíduo se descubra, consiga obter a autorrealização competindo e, ao mesmo tempo, crie relações com seus pares e competidores.

Inúmeros levantamentos mostram que, na maior parte das modalidades esportivas, atletas campeões na categoria adulta poucas vezes foram campeões na categoria júnior: o problema não está em conquistar títulos nas categorias de base, mas sim em ter isso como meta principal, antecipando para atletas jovens o volume e a intensidade de treino que seriam mais adequados para atletas adultos. Na maior parte das modalidades, na etapa de **Treinar e Competir** as atletas mulheres ainda encontram menos oportunidades de participar de competições sistematizadas do que os homens, indicando a necessidade do estabelecimento de calendários competitivos para elas.

Uma característica da etapa de **Treinar e Competir** é que atletas, ao escalarem níveis competitivos mais altos, provavelmente encontram experiências frustrantes com relação às expectativas de colocação na competição. Com o número de participações em competições aumentadas, outras rotinas, como viagens, mudanças de equipes, clínicas de treinamento, convocações para seleções bem como atividades relacionadas ao controle de doping – como grupo alvo de teste e sistema de localização (Whereabouts) etc. – podem também ser adicionadas à vida de atleta em transição para o esporte de elite.

Nesta etapa, a oscilação pode ser bem frequente. Portanto, todo suporte na análise do desempenho (para além do resultado esportivo) e toda compreensão são necessários para que os jovens

permaneçam engajados na carreira. Por outro lado, outros podem alcançar resultados em competições internacionais, levando a altas expectativas quanto à carreira esportiva e à necessidade de lidar com novos agentes – como mídia, patrocinadores, fornecedores de material esportivo e redes sociais. Esse se torna um momento oportuno para o estímulo de habilidades necessárias à carreira esportiva, como, por exemplo, saber falar com a mídia e ser um bom orador.

Tendo em vista essa rede de fatores que interferem nesta fase, o final da etapa de **Treinar e Competir** e a continuidade no Caminho da Medalha na categoria adulta podem se estabelecer como um momento de crise por se tratar de um período repleto de incertezas e mudanças ainda não conhecidas pela/o atleta. Portanto, o processo de preparação passa a ser cada vez mais especializado e interdisciplinar do começo até o final da etapa, favorecendo uma consciência em relação ao período e uma melhor capacidade de enfrentamento das oscilações de resultados nas passagens de juvenil para júnior, e de júnior para adulto. Para melhor gestão da competição de jovens entre as categorias juvenil e júnior, as recomendações são:

- Atletas juvenis estão conhecendo sobre as regras e o contexto de competição e precisam dominar o funcionamento da sua modalidade e rotina de competição. Isso também vale para seus direitos e deveres a respeito dos métodos de controle antidopagem, como, por exemplo, autorização de uso terapêutico (AUT), procedimentos básicos de uma sessão de coleta e entendimento sobre as especificidades das regras antidoping, como diferenças entre gêneros, esportes e período de treinamento e competição.
- Jovens atletas precisam ter estabelecidas as rotinas de preparação para a competição e estar ajustadas/os a processos de convocação ou não para um evento, a receber o papel de protagonista ou de coadjuvante e ter atenção máxima ao momento de preleção. Essa consciência precisa ser ampliada da categoria juvenil para a júnior.
- Após a competição, é importante construir com atletas rotinas de análise de desempenho e estudo do que funcionou bem e do que precisa ser aprimorado. O processo de autoconhecimento e de estudo do contexto competitivo e de adversários é fundamental para o desenvolvimento de atletas autônomos e capazes de responder em um nível inovador de performance.
- Assim como no treino, na categoria juvenil ainda é recomendado experimentar alguma variação de prova ou função ao longo das competições; no júnior é desejado o refinamento e preparação para a máxima intensidade de treinamento que virá na idade adulta.
- Atletas juniores precisam ser estimulados a diferenciar o nível de cada competição e progressivamente aprender a intensidade necessária de performance em cada evento. Devem compreender os indicadores de desempenho (para além do resultado) da competição para aplicação nos próximos treinamentos e competições.

Os Valores Olímpicos

À medida que jovens se tornam atletas em transição para a categoria adulta, devem ser reforçados os Valores Olímpicos e o desenvolvimento das habilidades socioemocionais. Reforçar isso é essencial para a compreensão do propósito da carreira de atleta.

A busca pela **excelência** na etapa de **Treinar e Competir** se relaciona com o olhar holístico para o desenvolvimento de atletas, sendo um processo de educação do ser humano que vai treinar e competir buscando medalhas na expectativa de alcançar a elite esportiva.

Também é importante que jovens possam buscar inspiração em atletas mais experientes que já estão nas etapas de **Competir e Vencer** e **Vencer e Inspirar**. O apoio das pessoas do entorno e da estrutura da organização são importantes para que o caminho da excelência seja alcançado. No entanto, é imprescindível reconhecer que a/o atleta é a/o principal responsável pelo direcionamento da sua carreira. Sendo assim, o esforço, a dedicação, a disciplina, a confiança no processo, a coragem para enfrentar obstáculos e a atitude destemida para vencer novos desafios são qualidades essenciais que precisam ser desenvolvidas nesse momento e acompanharão a/o atleta por toda a carreira esportiva. É isso que tornará cada ciclo competitivo um período transformador para chegar a resultados cada vez mais expressivos e solidificar alicerces atitudinais de autoconhecimento e compreensão do propósito da carreira do atleta.

Toda atividade esportiva tem o confronto ou oposição mútua entre os protagonistas, porém, o **respeito** é também uma virtude digna de grandes competidores, atletas completos e do ser humano íntegro. Sendo assim, nessa etapa devem ser reforçados os princípios competitivos do jogo limpo. Atletas devem viver processos de treino que contribuam no desenvolvimento do autocontrole, disseminar o princípio do respeito e consolidar sua carreira com base na ética competitiva – treinadoras/es, psicólogas/os e assistentes sociais podem contribuir no processo. Também é fundamental que neste período sejam educadas/os para respeitarem o próprio corpo, informando-se cada vez mais sobre iniciativas de cuidados pessoais, tendo ciência dos prejuízos do uso de substâncias e métodos proibidos no esporte, assim como o respeito com treinadoras/es, corpo técnico e colegas de equipe.

Com o aumento das oportunidades de competição em alto nível, atletas estão constantemente cercados por colegas de treino, equipe técnica e adversárias/os, muitas vezes convivendo com estes em convocações para as seleções. É a **amizade** que, em todas estas circunstâncias, favorece que atletas demonstrem espírito esportivo e pratiquem o jogo limpo.

A amizade e a fraternidade são consideradas o coração do Movimento Olímpico. A convivência social no meio esportivo deve estimular as boas relações, de respeito e tolerância interpessoal entre os indivíduos envolvidos na prática esportiva, o que favorece a busca da paz e o reconhecimento de igualdade entre as pessoas. Portanto, são estes os valores que devem ser estimulados na etapa de **Treinar e Competir**.

A transição júnior-adulto

Antes de avançarmos para os elementos da gestão da etapa de **Treinar e Competir**, é preciso atenção com as características da transição entre essa etapa e a consolidação como atleta adulto, que se dará em **Competir e Vencer**. Isso porque nessa transição é comum que atletas conciliem a carreira esportiva e a vida acadêmica (dupla carreira). Por exemplo, essa transição pode coincidir com o momento de preparação para o vestibular ou primeiros anos da vida universitária, impactando diretamente nas tomadas de decisão relacionadas à carreira esportiva. Além disso, é um momento muito sensível na autopercepção de competência de atletas: é comum que aqueles que detêm excelentes marcas e títulos na categoria júnior, até mesmo número 1 do ranking de sua modalidade, ao chegarem na categoria adulta, percam esse protagonismo, o que também pode interromper o seu desenvolvimento no Caminho da Medalha. Por fim, é uma transição que exige mais suportes, relacionados tanto no que diz respeito à entrada na vida adulta como a níveis mais elevados de desempenho. Os casos fictícios abaixo ilustram algumas transições recorrentes nesse momento chave da carreira esportiva:

CASO: ATLETAS NA TRANSIÇÃO JÚNIOR-ADULTO

Maria, Flávia e Bruna têm 19 anos e são atletas de uma modalidade individual, competindo na categoria júnior. As três chegaram ao pódio na última final do campeonato brasileiro na mesma prova e todas têm um currículo internacional, incluindo convocações para seleção nacional.

Maria mora em uma capital com a família de classe média, treina em um clube com muitos recursos, equipe interdisciplinar, conta com um salário e estuda em uma escola particular. A atleta tem excelentes resultados quando compete em sua categoria, mas não consegue mantê-los quando compete na categoria sênior. As equipes de psicologia do seu clube e da seleção nacional estão trabalhando a questão com a atleta.

Flávia mora em uma república oferecida pelo seu clube em um grande centro, tendo origem em cidade do interior, onde teve sua primeira experiência esportiva na equipe da prefeitura local. Conta com uma ajuda de custo baixa, mas que contribui no orçamento da família. A atleta tem os melhores tempos dentre as três e consegue manter ou mesmo melhorar seu desempenho quando compete com atletas adultas, sentindo-se muito motivada, já tendo competido nos Jogos Pan-americanos e conquistado uma medalha de bronze. Excelente aluna, passou no vestibular noturno em uma universidade próxima à sua cidade, onde um parente ofereceu um emprego com valor quatro vezes maior que a ajuda de custo que recebe na modalidade.

Bruna treina em uma equipe universitária e tem proposta de bolsa de estudos para seguir a graduação no exterior; vive com a mãe viúva. É uma atleta regular competindo na categoria júnior e sênior. Tem resultados expressivos desde a categoria infantil, mas no último ano de júnior teve um crescimento tão expressivo que a comissão técnica da seleção brasileira a considera a atleta com maior potencial para o próximo ciclo Olímpico.

Neste caso, Maria optou por não fazer o ensino superior e irá se dedicar exclusivamente ao esporte. Flávia não foi cursar a faculdade no interior do estado, preferindo ir morar com o namorado e seguir os treinos no seu clube; teve uma melhora na remuneração, mas aumentou os gastos por ter deixado a república e precisa dividir o tempo com os cuidados com a casa e o curso superior em EAD. Bruna foi estudar e treinar fora do país.

Como saber qual das três atletas permanecerá no Caminho da Medalha? Qual se solidificará na categoria adulta e chegará a ser uma atleta de elite? Quais suportes uma confederação pode oferecer na gestão de carreiras de jovens promissores? O quanto todos os esforços institucionais podem ser influenciados por uma decisão pessoal da/o atleta? Essa etapa coincide com a chegada à idade adulta e com a passagem para competições nessa categoria, podendo ser em definitivo ou gradual, com atletas juniores treinando e convivendo com a equipe adulta e participando de algumas competições.

O esporte de rendimento na categoria adulta é caracterizado por temporadas de competição mais intensas, oponentes mais fortes, possíveis progressões tático-técnicas e maior publicidade e incentivos financeiros em comparação com a categoria júnior. Isso gera novas demandas de treinamento e ajustes no estilo de vida e em relacionamentos, incluindo, por exemplo, necessidade de mais tempo de descanso. Além disso, lidar com o fato de que os melhores resultados na categoria júnior podem ser resultados medianos na categoria adulta apresenta novas demandas do ponto de vista psicológico também relacionadas à autoconfiança e à capacidade de realização.

Juntas, essas múltiplas demandas criam uma situação de vida altamente desafiadora para atletas em termos de como distribuir atenção, tempo e energia para lidar com isso e ter sucesso em um nível superior de exigência, aprendendo a equilibrar esporte, educação, trabalho e vida particular e renovar sua rede de apoio. Tamanho desafio resulta em altas taxas de desistência da carreira esportiva: no cenário brasileiro, cerca de 20-30% de atletas têm sucesso nessa transição, que é reconhecida como decisiva e das mais desafiadoras para atletas que seguem no Caminho da Medalha.

Nos casos ilustrados, podemos ver também a transição pessoal da atleta Flávia de uma jovem mantida e cuidada pelo clube para uma mulher adulta responsável pela própria casa e família. O equilíbrio na atenção e demanda de atividades esportivas profissionais e sociais é uma conta complexa, que comumente leva atletas promissores à desistência se não houver concessões e ajustes na organização do tempo dedicado ao esporte e à família.

A GESTÃO

Esta etapa representa um marco importante na carreira esportiva e deve ser tratada com zelo e atenção pelas confederações. A preocupação com o desenvolvimento de jovens atletas é evidente em todas as etapas, mas é crucial na etapa **Treinar e Competir**, considerando que são atletas aprendendo a conviver com o esporte de rendimento e as decisões difíceis que acompanharão sua trajetória.

Neste momento, o que tem maior importância são a possibilidade de representar o país em seleções nacionais e a participação em competições internacionais. Assim, cabem às confederações garantir as condições para que as participações sejam realmente proveitosas para aumento do desempenho esportivo e obtenção de resultados propulsores. Isso passa por diferentes cuidados estratégicos:

- Escolha da comissão técnica: composição de uma equipe interdisciplinar competente e de trabalho integrado, convocação de profissionais com perfil para atuar na etapa; garantia de boas condições de trabalho em médio e longo prazo, incluindo não só os períodos de treino e competições, mas também de observação das/os jovens ao longo da temporada.
- Estabelecimento de períodos e locais de treinamento não apenas antes das competições, mas ao longo do ano, permitindo maior aproximação e alinhamento do trabalho da equipe técnica da equipe técnica da seleção com treinadoras/es pessoais. Os locais devem ser adequados ao treino e aos momentos de concentração, podendo ser centros de treinamento fixos ou mesmo locais espalhados pelo Brasil, facilitando o envolvimento de atletas dos quatro cantos do país. O desafio é a articulação com as responsabilidades acadêmicas, devendo ser garantidos horários de estudo em espaço adequado e específico.
- Metas de desempenho individualizadas: estabelecidas de acordo com um planejamento em longo prazo, considerando não apenas o desenvolvimento esportivo, mas a evolução da/na carreira como um todo.
- Comunicação constante com federações, clubes e demais instituições esportivas para acompanhamento e parceria no trabalho de desenvolvimento esportivo de jovens. É importante ampliar o leque de selecionadas/os ao longo das temporadas, assim como monitorar atletas não selecionáveis no momento, mas com potencial no futuro próximo.

O suporte das confederações a atletas no desenvolvimento de habilidades e competências que extrapolam o ambiente de treinamento também é importante e tem relação direta com o desenvolvimento esportivo mais estável, contribuindo no Caminho da Medalha. O Comitê Olímpico Internacional propõe o desenvolvimento de algumas habilidades pessoais que podem auxiliar na vida de atleta e em outros contextos: (1) como conversar com a mídia; (2) ser um bom orador; (3) habilidade para solucionar problemas; (4) estabelecer metas inteligentes; (5) desenvolver uma rede de contatos de forma eficaz e (6) gerir suas finanças.

Na etapa de **Treinar e Competir**, uma habilidade importante é aprender a solucionar problemas e estabelecer metas inteligentes. Ter metas claras e coerentes é um elemento que favorece a manutenção e pode consolidar jovens na carreira esportiva. Entretanto, o foco em alguma ou outra habilidade dependerá do contexto. As estratégias devem ser pensadas por cada órgão para que atendam às demandas específicas de cada contexto. Exemplos de estratégias são: cursos, palestras, orientação por profissionais especializados, como psicólogos/os, distribuição de material informativo etc. Programas de mentoria são recomendados, inclusive contando com atletas mais experientes (na etapa de Inspirar e Reinventar-se) preparados para esse papel.

A transição de atletas da categoria júnior para a adulta também demanda atenção especial das confederações. Algumas ações podem contribuir para a gestão deste marco, como:

- Ampliar o diálogo com atletas para identificar quais os maiores desafios enfrentados nesta transição.
- Promover momentos de interação entre atletas das duas categorias, para que adultos possam compartilhar suas experiências e informações sobre a vida e a rotina de atletas de elite e os desafios da transição. Treinamentos de campo são uma boa oportunidade para isso.
- Promover a participação em competições adultas com foco no entendimento sobre os desafios que serão enfrentados e preparação para seu futuro na categoria.

Isso mostra a importância do planejamento estratégico da confederação nesta etapa. A garantia e a destinação inteligente de recursos financeiros, humanos e materiais, o suporte técnico e administrativo adequado, o planejamento de projetos e programas específicos são determinantes para o sucesso na manutenção de atletas na carreira esportiva e na transição júnior-adulto.

Quadro 6 - Síntese da etapa Treinar e Competir

TREINAR E COMPETIR
PESSOA
IDADE APROXIMADA: 14 A 23 ANOS
<ul style="list-style-type: none"> • Crescimento e maturação na primeira metade da etapa podem interferir na progressão competitiva. • Final do processo de maturação biológica e desenvolvimento atlético progressivo. • Fatores externos – como ambiente sociocultural, político e econômico – impactam indiretamente na maturidade sexual e intelectual, interferindo em todo o desenvolvimento da pessoa. • Atletas estão amplamente abertos e prontos para novas e mais complexas aprendizagens. • Aumentos expressivos no desempenho esportivo ocasionados pelo treinamento. • Autogestão, autorregulação e independência no direcionamento da carreira. • Maior desenvolvimento da postura de competidor/a necessária à carreira esportiva de atleta. • Desenvolvimento de habilidades de autocontrole emocional e gerenciamento de estresse. • Conciliação com estudo/trabalho, com início da vida universitária. • Jovens atletas assumem novos papéis sociais e maiores responsabilidades. • A família continua sendo um ponto de apoio e segurança fundamental. As relações afetivas ganham maior complexidade e interesse. • O convívio com treinadoras/es e com a equipe interdisciplinar aumenta e são determinantes para a progressão dos resultados esportivos.

ESPORTE		
FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • 4 a 12 sessões por semana. • 60 a 140 minutos por sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento expressivo das cargas de treino e competição, inclusive das atividades de recuperação e prevenção. • Promoção da evolução gradual de atletas juvenis para juniores em relação às demandas de treino e expectativas de rendimento. • Refinamento e busca de consistência do desempenho esportivo. • Descentralização da figura do/a treinador/a, passando a conviver com uma equipe de suporte interdisciplinar. 	<ul style="list-style-type: none"> • A competição passa a ganhar mais importância. • A busca por melhores classificações e alcance de índices garantem um avanço gradual do nível competitivo. • Aumento das experiências competitivas nacionais e internacionais (seleções).
GESTÃO		
AÇÕES	INDICADORES	
<ul style="list-style-type: none"> • Mapeamento de instituições e locais de prática. • Promoção de competições adequadas. • Desenvolvimento de quadro de profissionais (treinadores e oficiais) com qualificações específicas para atuação com jovens atletas em formação. • Monitoramento de atletas – selecionáveis e não selecionáveis. • Iniciativas de educação e prevenção ao doping para atletas e profissionais. • Interação com atletas e comissões técnicas da categoria adulta, facilitando a compreensão das características da rotina de atletas de elite. 	<ul style="list-style-type: none"> • Número e abrangência de instituições esportivas. • Número e abrangência de locais de prática das modalidades específicas. • Número de atletas federados por gênero na modalidade. • Número de competições nacionais e internacionais. • Relação de atletas participantes nas competições nacionais e internacionais. • Ranking de conquistas nacionais e internacionais. • Número e qualificação de treinadoras/es e oficiais para atuação específica nas competições desta etapa. 	

2.5

COMPETIR E VENCER

Esta etapa acontece como uma fase de afirmação no Caminho da Medalha, com atletas chegando à categoria adulta e consolidando a sua carreira esportiva. É um momento na carreira em que os resultados vão inserindo a/o jovem no patamar competitivo de atleta em alto nível de rendimento, almejando alcançar a elite do esporte. Esta etapa se estende até que se tenha percorrido um ciclo completo treinando e competindo com atletas ou equipes da elite esportiva, ao longo do qual a/o jovem vivencia pela primeira vez temporadas completas como atleta adulto. Há um avanço na rotina de demandas de competições nacionais, classificatórias e internacionais. Alguns alcançam o nível Olímpico ou mundial já no primeiro ciclo, outras/os precisarão de mais ciclos para alcançar as principais competições.

Associado aos objetivos de **Competir e Vencer**, uma série de fatores comportamentais são modificados, que implicam na mudança do estilo de vida e impactam diretamente na vida pessoal e profissional da/o atleta.

CASO: COMPETIR E VENCER

A resiliência de Carla e a estrutura de sua equipe fizeram com que ela chegasse ao alto nível de rendimento de fato aos 25 anos. Já formada no ensino superior, ganhou mais maturidade ainda, o que contribuiu muito para que compreendesse a complexidade da sua vida de atleta e se mantivesse firme nas rotinas de treino, tornando-a uma atleta dedicada e exemplar. Na visão da equipe técnica, devido a isso que sua carreira esportiva era tão sustentável. Aos 29 anos, com alguns anos de experiência na seleção nacional, conquistou a tão desejada medalha de ouro nos Jogos Olímpicos. Nos anos seguintes, com a manutenção dos excelentes resultados, Carla passou a ser também referência internacional, conquistando o campeonato mundial e mirando mais um pódio Olímpico.

Marina completou sua primeira temporada na categoria adulta aos 21 anos. Tornou-se a melhor atleta brasileira ainda no primeiro ciclo Olímpico. Teve uma carreira com poucas lesões e conseguiu competir na elite internacional por 14 anos. Fez uma pausa nas competições durante a gestação e nos primeiros meses de cuidado com o bebê, mas conseguiu retomar de forma eficiente a rotina dos treinos. Isso foi possível principalmente em função do planejamento cuidadoso da comissão técnica do clube em integração com a comissão da seleção brasileira, que cuidaram dos períodos de adaptação aos treinos e às necessidades maternas. Contou também com o fundamental apoio de seu esposo e de sua mãe, que já morava perto de Marina, depois que ficou viúva.

Henrique não se deu por satisfeito em participar das finais olímpicas. Estava iniciando mais uma temporada, mirando a conquista da medalha olímpica na edição seguinte dos Jogos. A temporada de treinamentos no exterior foi fundamental para que seu rendimento continuasse em ascensão. Apesar do alto nível de competição a que estava habituado, não conseguiu o resultado esperado em sua segunda participação nos Jogos Olímpicos. Foi muito difícil não se deixar abater pelo sentimento de frustração e pelas críticas recebidas a todo instante. Dessa forma, chegou àquela edição dos Jogos com alguma desconfiança externa, mas muita confiança em si e segurança por parte da equipe técnica. Não à toa, na entrevista, com a medalha de ouro no pescoço, ele fez questão de agradecer por todo o apoio que recebeu, mas também a si por se manter focado no plano, ainda que tenha sido brevemente adiado.

Elias chegou à equipe adulta como promessa. Os registros de seu histórico impressionavam a equipe técnica, que construiu um planejamento bastante consistente para a temporada. Com o empenho nos treinamentos, e manutenção de sua participação em diferentes competições, a promessa concretizou-se. Após um início sem grandes resultados, a temporada seguinte foi marcada pela primeira convocação para a seleção adulta. Tinha o claro objetivo de ganhar uma medalha olímpica e, em conjunto com a equipe técnica, decidiu por “trancar” sua matrícula na faculdade até o ano após os Jogos Olímpicos, adiando outro sonho: de ser a primeira pessoa formada em um curso superior na família. Distante 800km de seus familiares, costuma visitar os pais a cada dois ou três meses. Passou por um ciclo olímpico como reserva da seleção. No segundo ciclo, teve uma participação efetiva nos resultados da equipe brasileira, tornando-se um dos principais atletas de elite do país.

Nesta etapa, com acúmulo dos estímulos e experiências ao longo da carreira esportiva, espera-se que atletas sejam capazes de:

- Autogerir sua carreira de atleta, conciliando-a com as demandas sociais (saúde, desempenho, educação).
- Adequar seus hábitos e rotinas para tornar-se um atleta de excelência.
- Interagir com os setores que dão suporte à carreira, como: o time de atletas, a equipe técnica, o clube esportivo, patrocinadores, investidores, instituições e entidades de apoio político, econômico e social.
- Consolidar-se no nível competitivo nacional e internacional, mantendo-se ou aproximando-se da elite mundial.
- Inspirar e ser fonte de conhecimento aos atletas de outras etapas do processo da carreira de atleta.
- Manifestar competências e habilidades para lidar com longos processos de treinamento e alcance de resultados de excelência.

A PESSOA

Na etapa de **Competir e Vencer** atletas passam a preparar-se visando ao máximo desempenho e resultado. Caminham em seu amadurecimento pessoal e profissional e passam a ter maior

protagonismo nas decisões sobre sua carreira. Precisam ter constância nos cuidados com o corpo, na consciência acerca do processo de treino e aspectos relacionados, como nutrição, sono, recuperação, prevenção, bem-estar emocional, social e desenvolvimento cultural e intelectual.

Não há grandes mudanças em termos de **desenvolvimento físico**. No entanto, os ganhos funcionais e desenvolvimento atlético oriundos do processo de treinamento são bem acentuados.

Em conjunto com os ganhos em desempenho, os aspectos do **desenvolvimento psicológico** são de suma importância para a/o atleta atingir progressivamente a elite esportiva, visto que pela chegada na fase adulta, espera-se a consolidação de aspectos importantes da sua identidade como atleta no Caminho da Medalha. Esses aspectos devem ser potencializados com programas de preparação psicológica e construção de projetos de curto, médio e longo prazos para sua carreira esportiva, que destaquem o protagonismo de esportistas na tomada de decisão e gerenciamento da sua própria carreira.

Nesta etapa, o foco no desenvolvimento das habilidades para vida propostas pelo COI pode estar na expansão da sua rede de contatos e em como gerir as finanças, uma vez que elas podem contribuir com o sucesso na gestão das próprias carreiras. As habilidades de resolver problemas e estabelecer metas inteligentes mantêm sua importância, e atletas devem continuar a receber suporte no seu desenvolvimento. O foco em suas habilidades em cada etapa tem a finalidade de facilitar o planejamento e a aplicação de ações de forma a não sobrecarregar a organização das atividades de atletas, cujo volume aumenta a cada etapa. Em relação ao **desenvolvimento social**, o principal desafio é adaptar-se às mudanças, exigências e responsabilidades da carreira de atleta, implicando em menor convívio em ambientes fora do esporte e uma série de ajustes em rotinas, hábitos e comportamentos associados à saúde e à otimização do desempenho.

Outras demandas **sociais** relacionadas à vida pessoal podem caminhar mutuamente com a carreira de atleta, como a continuidade de estudos ou o desenvolvimento em outra profissão. Atletas que acumulam alguma(s) dessa(s) demanda(s) desenvolvem uma capacidade de resiliência muito grande, mas devem sempre buscar e encontrar o equilíbrio.

O relacionamento com a família ganha novos contornos, atletas começam a formar as próprias famílias, e as responsabilidades aumentam. É recomendado que continuem a receber suporte para a administração de todas essas demandas sociais, esportivas e de um possível outro emprego (dupla carreira), que fazem parte da vida de atletas e não devem ser ignoradas.

O ambiente esportivo deve continuar a ser seguro e permeado por relacionamentos saudáveis, o que contribui para a saúde mental e bem-estar de atletas. Um relacionamento saudável e positivo com **treinadoras/es e pares** se torna essencial, visto que atletas nesta etapa passarão boa parte de seus dias, durante muitos anos, em sua companhia. É importante que treinadoras/es considerem atletas como seres integrais e sejam compreensivos e incentivadores, contribuindo para que atletas sejam capazes de gerenciar suas vidas de forma equilibrada. Colocar atletas em uma posição em que precisem escolher entre família e continuidade da carreira, por exemplo, pode reduzir o bem-estar e o rendimento.

MENINAS E MULHERES: ATLETAS DE RENDIMENTO NO BRASIL

Apesar dos diversos desafios sociais enfrentados por mulheres para praticarem esportes ao longo da história, o número de praticantes recreacionais e atletas de rendimento aumentou nos últimos anos. Em Tóquio, as atletas representaram 47% da delegação brasileira nos Jogos Olímpicos, conquista promovida por mudanças culturais na sociedade e por ações de equidade promovidas por diversas organizações esportivas, assim como a inclusão de provas para mulheres em modalidades antes exclusivas para homens. Vale ressaltar que o número de provas mistas duplicou dos Jogos Olímpicos do Rio 2016 para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, alcançando 18 no total.

Entre as ações realizadas por confederações esportivas que fomentaram a maior participação e o desenvolvimento de atletas no Caminho da Medalha estão: o maior número de competições e o estabelecimento de calendários competitivos para as categorias de base e adulta; a maior visibilidade e divulgação de conquistas esportivas; e o estabelecimento de departamentos específicos para o esporte de mulheres.

Entretanto, mesmo com todos esses avanços é importante lembrar que as atletas ainda enfrentam desafios em relação a remuneração, visibilidade e condições de trabalho. Os preconceitos enfrentados quanto a aspectos individuais, como maternidade e orientação sexual, também podem dificultar a manutenção das atletas no esporte. Portanto, se antes destinamos nossos esforços para promover a maior participação de mulheres no esporte de rendimento, hoje reforçamos a necessidade de ações que fomentem ambientes esportivos com maior equidade de gênero em todas as etapas e que ofereçam um suporte maior para o desenvolvimento pessoal e profissional das atletas. Sua confederação tem algum programa voltado para melhorar as condições de prática esportiva de rendimento para atletas mulheres?

Cada vez mais comprometido com a equidade de gênero, o Comitê Olímpico do Brasil (COB) criou em 2021 a Coordenação de Mulher no Esporte, área dedicada exclusivamente à elaboração de ações para atletas, treinadoras e gestoras, que é a assessorada pela Comissão da Mulher no Esporte, instituída em 2022. Você pode saber mais sobre essas iniciativas clicando nos botões abaixo:



O ESPORTE

O Treino

O treinamento é o fator principal de desenvolvimento de atletas na etapa de **Competir e Vencer** e deve estar ajustado às demandas da vida pessoal da/o atleta, sendo necessário um monitoramento constante dos aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos e socioemocionais.

Na etapa de **Competir e Vencer**, o processo de treinamento requer uma dedicação rigorosa, já que as cargas de treinamento são aumentadas extensivamente. Além disso, atletas passam por períodos

de intensificação e longos processos de aprendizagem e especialização dentro da modalidade, o que requer muito foco, disciplina e comprometimento.

Por conta disso, o controle das cargas de treino e da recuperação diária e as avaliações da forma esportiva, do estado nutricional, do nível de hidratação, da qualidade do sono e dos aspectos emocionais devem ser incluídos na rotina de monitoramento adotada pela equipe técnica.

O monitoramento do treino é essencial para saber como os/as atletas estão se adaptando ao programa de treinamento, entendendo as respostas individuais causadas pelo treino/recuperação e minimizando o risco do treinamento excessivo ou insuficiente, lesões, estresse e enfermidades. Dois tipos de monitoramento podem ser feitos:

- i. **Avaliações periódicas:** medidas antropométricas para avaliação da composição corporal e testes físicos para avaliação clínica do estado de saúde ou para avaliação da forma esportiva da/o atleta em determinados períodos da temporada, entre outros.
- ii. **Monitoramento do treino:** pode ser realizado diariamente ou semanalmente e tem como objetivo um controle mais acurado das respostas agudas ao treino e possibilita um controle maior do estado de adaptação da/o atleta, permitindo às equipes técnica e interdisciplinar alguns ajustes necessários no planejamento do treino a curto prazo. Existem duas formas de controle das cargas de treino: o controle psicobiológico, que diz respeito às demandas fisiológicas e psicológicas impostas pelo treino e competição; e o controle da magnitude da carga prescrita, que estão relacionadas a medidas quantitativas, avaliadas de maneira objetiva sobre as demandas dos atletas em treinamento prescrito e nas demandas da competição.

A ideia de trabalhar com informações provenientes dos dados de monitoramento é que as equipes técnica e interdisciplinar possam visualizar os efeitos do programa de treino e adequá-lo da melhor maneira possível. Portanto, recomenda-se utilizar gráficos e figuras que representam os resultados de maneira a facilitar o entendimento acerca do desenvolvimento das/os atletas.

Também é necessário que atletas sejam conscientizados da importância do monitoramento do treino e do controle da carga e recuperação, além de serem educados para acompanhar o seu desenvolvimento com relação a esses controles.

PARA SABER MAIS

Se ficou interessado em saber mais sobre monitoramento e controle de carga de treino, recomendamos os seguintes estudos científicos sobre o tema: BOURDON et al. (2017); THORPE et al. (2017); FOSTER et al. (2017).

Construído a partir das referências citadas em "Para Saber Mais", o quadro a seguir destaca alguns métodos de monitoramento do treinamento que podem ser incluídos na rotina de atleta de rendimento, em avaliações periódicas ou monitoramento diário/semanal.

Quadro 7 - Medidas para controle de carga

MÉTODO	CUSTO	FACILIDADE DE UTILIZAÇÃO	CONFIABILIDADE	VARIÁVEIS OBSERVADAS
Medidas Psicobiológicas				
Percepção Subjetiva de Esforço	Baixo	Alta	Moderada-Alta	Unidades Arbitrárias (U.A.)
Percepção Subjetiva de Recuperação	Baixo	Alta	Moderada-Alta	Unidades Arbitrárias (U.A.)
Outras Escalas de Percepção Subjetiva (ex.: dor, humor, hidratação, qualidade do sono)	Baixo	Alta	Moderada	Unidades Arbitrárias (U.A.)
TRIMP	Baixo-Moderado	Alta	Moderada-Alta	Unidades Arbitrárias (U.A.)
Questionários de Bem-estar	Baixo	Moderada	Moderada-Alta	Avaliação, Escala, Checklist, U.A.
Questionários Psicométricos (ex.: POMS, RestQ-Sport)	Baixo-Moderado	Moderada-Alta	Moderada-Alta	Avaliação, Escala, Checklist, U.A.
Índices de Frequência Cardíaca	Baixo-Moderado	Moderada-Alta	Moderada-Alta	Frequência cardíaca (FC), tempo em zonas de intensidade, medidas de variabilidade e recuperação da FC etc.
Consumo de Oxigênio	Alto	Baixo	Alta	VO ₂ , equivalência metabólica do consumo de oxigênio
Lactato Sanguíneo	Moderado	Moderada	Alta	Concentração
Avaliação Bioquímica/Hematológica	Moderado-Alto	Baixo	Moderada-Alta	Concentração, volumes
Medidas da Magnitude Prescrita				
Tempo	Baixo	Alta	Alta	Unidade de tempo (s, min, h, d, semanas, ano)
Frequência de Treinamento	Baixo	Alta	Alta	Número de sessões

MÉTODO	CUSTO	FACILIDADE DE UTILIZAÇÃO	CONFIABILIDADE	VARIÁVEIS OBSERVADAS
Distância	Baixo	Alta	Alta	Unidade de distância (m, km)
Quantidade de Movimentos Repetidos	Baixo	Moderada-Alta	Moderada-Alta	Contagem de atividade (passos, saltos, arremessos, movimentos técnicos específicos)
Modo de Treinamento	Baixo	Alta	Alta	Carga do exercício, volume, densidade
Potência	Moderado-Alto	Baixa-Moderada	Alta	Relativa (W/kg) e absoluta (W)
Velocidade	Baixo-Moderado	Moderada-Alta	Alta	Unidade de medida (m/s, km/h, m/min)
Aceleração	Baixo-Moderado	Baixa	Alta	Unidade de medida (m/s*s)
Testes Neuromusculares Funcionais	Baixo-Moderado	Moderada	Alta	Medidas de saltos contramovimento, squat e drop
Razão da Carga Aguda: Crônica	Baixo-Moderado	Moderada	Moderada-Alta	Medida da carga aguda (sessão, sessões) em razão da carga crônica (semana, mês)
Mensuração por GPS	Moderado-Alto	Moderada	Moderada	Velocidade, distância, aceleração, tempo em zona de velocidade, localização
Potência Metabólica	Moderado	Baixa-Moderada	Moderada	Energia equivalente
Análise de Vídeo Automatizada	Alto	Baixa	Moderada	Velocidade, localização, aceleração, variável técnica/tática
Análise de Vídeo Não Automatizada	Moderado-Alto	Baixa	Moderada	Velocidade, localização, aceleração, variável técnica/tática
Acelerometria	Moderado	Baixa-Moderada	Moderada	Força g x-y-z
Carga Musculoesquelética	Moderado	Moderada	Moderada	Variável simples calculada pela força g x-y-z em U.A.

Fontes: Bourdon et al. (2017); Thorpe et al. (2017); Foster et al. (2017)

Esses parâmetros de controle e monitoramento devem ser utilizados para as tomadas de decisões relativas aos ajustes de carga do treino, aos meios e métodos de treinamento e às estratégias de recuperação, com o intuito de buscar sempre a adaptação ótima do organismo da/o atleta e de seu estado mental, frente às exigências do treinamento e do equilíbrio com a vida pessoal.

Um efetivo monitoramento em todas as dimensões da/o atleta também possibilita um maior controle dos riscos de lesão e sintomas psicológicos associados ao processo de treinamento.

Outros profissionais passam a ter participação ainda maior no cotidiano e na contribuição na busca de melhores resultados, como preparadoras/es físicos, nutricionistas, fisioterapeutas, fisiologistas, psicólogas/os, assistentes sociais e mentoras/es, que devem auxiliar no desenvolvimento da/o atleta na busca em aumentar o desempenho de forma saudável, diminuindo o risco de lesões e estresses psicológicos decorrentes do excesso de treino e da pressão por resultados expressivos. Além disso, a avaliação periódica do estado clínico de saúde também deve ser monitorada por uma equipe médica (exames bioquímicos, testes físicos e do estado fisiológico e funcional).

As altas exigências características dessa etapa reforça a importância de medidas de educação e prevenção ao doping como a conscientização sobre as consequências da violação às regras antidopagem tanto para a/o atleta quanto para seu pessoal de apoio, como restrições para treinamento e competições.

A Competição

A competição é o fator de ascensão nesta etapa, o que demanda participação em eventos de nível internacional, períodos viajando, vivendo em centros de treinamento ou hotéis, fora do país e, portanto, longe do seu círculo social em alguns casos. Sendo assim, é imprescindível um suporte especializado para fornecer subsídios socioemocionais que apoiem a convivência dentro do time e da equipe técnica, que ajude a suportar a ausência e a distância de amigos e familiares e que forneça recursos para que a/o atleta desenvolva o seu máximo potencial atlético em treinos e competições.

Atingir níveis elevados de performance e de competições abre a perspectiva de planejamento da carreira internacional. Os ciclos Olímpicos são bem definidos em termos de eventos, proporcionando projeções de participação em competições classificatórias e definindo estratégias de preparação para os Jogos Sul-americanos, Pan-americanos, Mundiais e Jogos Olímpicos.

Ao alcançar esta etapa, atletas já superaram inúmeros desafios e conquistaram seu protagonismo na modalidade praticada. Espera-se que neste nível ela/ele tenha condições plenas de permanecer engajada/o e em busca de resultados cada vez mais expressivos em sua modalidade e deve receber todo o suporte necessário para se dedicar ao esporte.

A prática esportiva é ampliada aos demais segmentos que promovem o suporte ao desempenho, sendo necessário o bom intercâmbio dos conhecimentos das diversas disciplinas que contribuem

para a consolidação do treinamento e alcance de nível internacional, incluindo maior conhecimento das regras antidoping.

A estabilização do processo de treinamento demanda dedicação e comprometimento com fatores além do treino, como nutrição, recuperação, prevenção, treinamento mental etc. O suporte técnico especializado individualizado é fundamental para a/o atleta ter um bom desempenho na etapa de **Competir e Vencer**.

REFLITA E REGISTRE

Na etapa de **Competir e Vencer** atletas estão vivendo pela primeira vez competições no mais alto nível, inclusive internacionalmente. novas viagens e interações com mídia e redes sociais tendem a gerar demandas inéditas ou dividir o foco de atletas ainda não experientes. Melhores patrocínios, salários e bolsas também podem conduzir atletas ao acesso a novos bens ou a uma boa condição de vida.

Atletas de nível internacional conseguem se manter focadas/os nos treinos, participando de eventos sociais semanais e ingerindo alimentos não apropriados para o desenvolvimento de suas potencialidades físicas? Abrir mão do descanso e recuperação proporciona boas práticas na busca da excelência esportiva? Quais outras perguntas podem ser levantadas e trabalhadas juntamente a atletas para tentar diminuir esses efeitos? É importante que sua confederação levante os principais causadores de menor foco nos treinos e na competição e nos suportes que são possíveis de oferecer – como planejamento de carreira e metas, incluindo o que é preciso para alcançá-las. Nesse nível, programas mais gerais passam a ter menos efeito, sendo importante pensar nas necessidades específicas de cada atleta.

Os Valores Olímpicos

A busca pela **excelência** esportiva é um princípio necessário para atletas que pretendem confirmar seu protagonismo no esporte de elite. O cuidado diário com seu corpo e seu desempenho e a capacidade de interação com ciência do treinamento são fundamentais para que o planejamento possa ser ajustado continuamente a fim de otimizar o tempo de preparação e potencializar o desempenho esperado dentro desse período inicial de competição em alto nível. A excelência vai além dos resultados que a/o atleta consegue nas competições; ela é um valor cultivado em uma série de comportamentos e atitudes de competidor/a, como: a autonomia, a resiliência, o protagonismo e a criatividade. Valores estes que devem ser desenvolvidos ao longo de toda a carreira de atleta.

O **respeito** pelo próprio corpo deve ser um cuidado necessário que a/o atleta precisa ser orientado a buscar na etapa **Competir e Vencer**. Nesse momento em que há uma intensificação das cargas de treinamento e das expectativas de resultados, equilibrar os esforços do treino com as demandas de recuperação e com os demais processos, como alimentação, sono, vida social e lazer, são fundamentais para o equilíbrio na carreira/vida de atletas.

No seu ambiente de relação mais próxima, deve haver também o respeito recíproco entre a/o atleta e o corpo de profissionais que a/o auxiliam dentro da equipe/clube/seleção e a/o ajudam no processo de educação no intuito de ser cada vez mais um/a atleta profissional e completa/o. O respeito por

essa carreira é algo marcante e reflete não só no contexto esportivo, como também nos demais setores sociais que a/o atleta interage.

Para **Competir e Vencer**, é imprescindível que a/o atleta passe mais tempo treinando com a equipe. Seja em modalidade individual ou coletiva, atletas sempre estarão cercados de colegas de treino e da equipe técnica, e é certo que encontrem periodicamente adversárias/os em competições, e até convivam com essas pessoas em eventuais convocações para as seleções. Portanto, é fundamental que o ambiente do treinamento esportivo promova a interação e **amizade** entre todos, inclusive entre oponentes. Afinal, nesta etapa, o esporte começa a ocupar grande parte na vida de um/a atleta e é por isso que todos os setores onde ocorrem uma prática esportiva devem ser pensados como um ambiente de treinamento esportivo e de convívio e aprendizagem para a vida.

A GESTÃO

Neste nível de desempenho esportivo, atletas devem ter todas as condições de dedicação integral ao treinamento e competições, incluindo suporte financeiro para arcar com as despesas de sua rotina. As confederações podem implementar programas de bolsas, apoiar a elaboração e a seleção de atletas a serem beneficiados em programas de subsídios financeiros de outras entidades e até mesmo buscar soluções junto aos clubes, no que diz respeito a contratações e profissionalização do trabalho de atleta.

Em relação à estrutura, as confederações podem estabelecer, em parceria ou com recursos próprios, centros de treinamento com toda a infraestrutura necessária – incluindo sessões de treinamento, atendimento multidisciplinar, descanso e recuperação –, como espaços de referência a serem utilizados em momentos de concentração, monitoramento e avaliação. O acesso a equipamentos especializados de alto desempenho é fundamental.

É imprescindível planejar recursos para viabilizar a participação em competições internacionais de alto nível, na busca de melhores resultados esportivos e de classificação para competições continentais, olímpicas e mundiais. Nesse sentido, deve haver comunicação e alinhamento entre confederação e clubes, com o intuito de respeitar e gerir os calendários competitivos, a fim de garantir uma participação de qualidade nas competições-alvo, sem prejudicar a atuação da/o atleta no clube.

É um momento importante para a utilização dos dados coletados ao longo das trajetórias de diferentes atletas a fim de produzir conhecimento que possa render melhores resultados à geração de atletas atual e às futuras, assim como impactar o desenvolvimento e a disseminação da ciência do esporte.

Quadro 8 - Síntese da etapa Competir e Vencer

COMPETIR E VENCER		
PESSOA		
IDADE APROXIMADA: 18 A 25 ANOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Aumento do desenvolvimento atlético. • Cuidados constantes com o corpo e aspectos relacionados à saúde e ao desempenho. • Amadurecimento pessoal e profissional e maior protagonismo nas decisões sobre sua carreira. • Consolidação de aspectos da sua identidade de atleta e competidor/a. • Adaptação às mudanças, exigências e responsabilidades da carreira de atleta em alto nível. • Conciliação da dupla carreira (acadêmico ou vocacional) e equilíbrio entre vida profissional, vocacional e social. • Relacionamento saudável e positivo com treinadoras/treinadores e colegas de equipe. • Equipe interdisciplinar passa a conviver com mais frequência nos treinos e competições. 		
ESPORTE		
FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • 5 a 12 sessões por semana. • 60 a 160 minutos por sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cargas de treinamento são aumentadas extensivamente. • Treinamento com cargas individualizadas. • Monitoramento sistêmico (sono, nutrição, hidratação, estados emocionais etc.) pela equipe interdisciplinar. • Maior participação da equipe interdisciplinar nas rotinas diárias do processo de treinamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • A competição é o principal fator de ascensão. • Aumento na participação em eventos de nível internacional, períodos viajando, vivendo em centros de treinamento ou hotéis e fora do país. • A preparação é feita com foco em grandes eventos, como os Jogos Sul-Americanos, Pan-Americanos, Mundiais e Jogos Olímpicos.
GESTÃO		
AÇÕES	INDICADORES	
<ul style="list-style-type: none"> • Maior suporte (material, financeiro, logístico, RH, infraestrutura etc.) para que atletas se dediquem integralmente ao esporte e participem de competições internacionais. • Monitoramento do desempenho esportivo dos atletas de rendimento da modalidade. • Suporte no acesso aos programas de bolsas e patrocínios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Número e estrutura de locais de prática das modalidades específicas. • Número de atletas (homens e mulheres) federados na modalidade. • Número de competições nacionais e relação de atletas participantes. • Número de competições internacionais – continentais, olímpicas e mundiais, e relação de atletas participantes. • Ranking de conquistas nacionais e internacionais. • Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições desta etapa. 	

2.6

VENCER E INSPIRAR

Nesta etapa, tratamos de atletas experientes na rotina de busca do máximo desempenho esportivo e que procuram a manutenção/melhora dos resultados. A partir daqui a grande vantagem da/o atleta é ter a seu favor sua própria trajetória e poder usar da experiência de ciclos anteriores para melhorar seu rendimento e prolongar sua carreira de forma equilibrada.

CASO: VENCER E INSPIRAR

Caio soluçava de tanto chorar. Que emoção! Que felicidade! Mal dormiu à noite e fincou raízes no sofá enquanto aguardava a cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos. Sabia que teria que assistir a primeira parte novamente, pois sua ansiedade não lhe deixou dar a atenção devida ao espetáculo. Depois de tanta espera, lá estavam eles: Carla, sua irmã, e Henrique, seu melhor amigo, como porta-bandeiras da delegação brasileira.

Carla era pura felicidade! Vivia um momento único, que considerava um dos maiores reconhecimentos que uma atleta poderia ter. Enquanto estava ali, lembrou das edições anteriores dos Jogos a que assistiu pela televisão e como as imagens das/os e dos atletas que por ali competiram encantavam seu imaginário. E percebeu que, naquele exato momento, era ela que servia de inspiração para um monte de crianças e jovens. Sentiu que seu resultado e sua postura na maior competição do mundo poderia ser o diferencial para que meninas e meninos escolhessem se envolver com esporte.

Henrique não continha o choro. Puxa! Que orgulho tinha de si! Sabia que estava sendo visto por Caio e por sua família, que conseguiu ajudar muito financeiramente com os contratos que firmou nos últimos anos. Ao final da cerimônia de abertura, já no quarto, pôs-se a escrever sobre o momento. Ficou bem feliz com seu registro e, ao guardá-lo, tratou de reconduzir sua energia e foco para a competição que se iniciaria em dois dias.

De fora desta edição dos Jogos, Elias apoiava os colegas de longe. Aproveitou o momento para fazer uma autorreflexão sobre sua carreira esportiva e, com isso, manifestou o desejo de pôr em prática um antigo sonho: o de se tornar treinador no futuro. Utilizou uma de suas visitas à cidade natal para compartilhar esse sonho com os familiares e, a partir daí, iniciar o planejamento de sua transição de carreira. Cada vez que visita a família, é um evento. Dessa vez, a prefeitura o homenageou pela conquista no último campeonato mundial, e os empresários da cidade se comprometeram a construir um centro esportivo para que os próximos jovens a se desenvolverem no local possam se manter lá, treinando em alto nível. Esses momentos de maior visibilidade e reconhecimento o faziam refletir se ele realmente estava preparado para encerrar a carreira como competidor de alto rendimento. Antes de viajar para a Europa para retomada dos treinos, Elias já tinha agendado um compromisso de gravar uma peça publicitária para a marca que o patrocina, além do vídeo institucional da equipe que representa, que será utilizado na empresa que apoia o projeto, buscando motivar os funcionários a correrem cada vez mais atrás de apoio ao trabalho. Em sua última semana no Brasil, Elias ainda participou da Certificação de Treinadores Nível I de sua Confederação, oportunidade que auxiliaria na sua tomada de decisão, dois anos depois, ao iniciar sua transição para o pós-carreira esportiva.

Os objetivos desta etapa são:

- Consolidar-se como atleta de rendimento protagonista, mantendo-se na elite do esporte mundial.
- Desenvolver a mentalidade de alcançar melhores resultados (índices, pódios e recordes).
- Intensificar cuidados com saúde, autoconhecimento e conhecimento dos processos de treino em alto nível de desempenho.
- Prolongar a qualidade da carreira e a qualidade de vida.
- Contribuir com o desenvolvimento de atletas menos experientes.
- Estabelecer um plano de carreira a partir de metas e de resultados alcançados na etapa anterior.
- Planejar o encerramento da carreira esportiva e o pós-carreira.

A PESSOA

Para chegar nesta etapa, a pessoa tem que estar muito motivada em se manter no ambiente esportivo, desejando superar-se no Caminho da Medalha. Para isso, um treino adequado é o que ajuda a manter a pessoa nesse patamar e prolongar uma carreira de maneira saudável. A excelência esportiva é desenvolvida por meio das competências socioemocionais, das habilidades especializadas dentro da sua modalidade e das técnicas esportivas já consolidadas em anos de carreira.

O **desenvolvimento físico** segue em evolução, devendo ser considerado o conhecimento da/o atleta sobre o próprio corpo: suas necessidades de intensidade e descanso, e a qual tipo de estímulo responde melhor. O histórico deve ser utilizado em seu favor, sendo desejado que a/o atleta seja ainda mais participativo no processo de planejamento de treino. Possíveis ajustes técnicos ou de equilíbrio muscular podem ser necessários pela evolução da modalidade ou histórico de lesão, que devem ser levados em consideração. Cuidados com a saúde e o corpo seguem sendo essenciais, em processos cada vez mais individualizados.

O **desenvolvimento psicológico** deve contribuir para que atletas sigam aspirando a melhores resultados e à conquista de medalhas e títulos, e não apenas competir entre as/os melhores. Atletas capazes de manterem-se no pódio em diferentes edições de eventos de elite são excepcionais, e essa condição depende também de resiliência e de desejo de realização. Estratégias de concentração e relaxamento para treino e competição devem estar solidificadas, com rotinas individuais. No período final da carreira, incertezas sobre o momento de parar e possível queda de desempenho físico podem gerar instabilidade emocional, e é importante contar com o apoio de profissionais da psicologia.

Essas incertezas recaem no **desenvolvimento social**: preocupações com a vida profissional após o esporte se intensificam ao longo da etapa de **Vencer e Inspirar**, sendo recomendado o planejamento

de encerramento de carreira e gestão financeira. Programas de acompanhamento dessa transição podem contribuir com um final de carreira competitivo pleno. **Na Seção 2 - Desenvolvimento de Treinadoras e Treinadores Esportivos**, essa transição é tratada a partir do interesse em atuar como treinador/a no pós-carreira.

Atletas nessa etapa se consolidam na elite esportiva e passam a ser uma referência para sua modalidade, mesmo para além do cenário esportivo, tendo um papel social na promoção do esporte e em inspirar novos praticantes em todos os níveis, inclusive crianças e adolescentes que farão parte da próxima geração de atletas. A ciência desse papel social e o reconhecimento por parte da confederação podem ser fundamentais no sentimento de realização das/os atletas.

A **família** segue como ponto de apoio, mas também de preocupação na aproximação da aposentadoria; programas de suporte à transição de final de carreira podem também contribuir nesse aspecto. **Outras/os atletas** seguem como parceiros de jornada, sendo esperado maior capacidade de convivência tanto em momentos de maior harmonia, como no protagonismo na resolução de possíveis problemas de relacionamento em equipe. O papel de referência para atletas mais jovens deve ser assumido e valorizado. Por fim, treinadoras/es e atletas passam a ter vivência esportiva mais aproximada em termos de anos dedicados ao esporte, o que pode favorecer uma relação mais horizontal e trocas nas decisões sobre treino e competições.

Atletas em idade adulta continuam em processo de desenvolvimento, logo a promoção do autoconhecimento, o desenvolvimento de valores e habilidades socioemocionais continuam sendo importantes nessa etapa. Damos enfoque aqui à importância do trabalho interdisciplinar na busca de ambientes saudáveis de treino e competição.

Esses processos também devem ser potencializados pelo envolvimento de gestoras/es, equipes técnicas e atletas trabalhando para que esses objetivos sejam atingidos. Considerando a exposição de atletas nesta etapa, é fundamental reforçar habilidades relativas a como falar com a mídia e ser um bom orador. A consolidação desse conjunto de habilidades vai contribuir também para uma transição mais fluida para a próxima etapa. Por exemplo, a gestão de finanças pode contribuir com a transição para a etapa **Inspirar e Reinventar-se**, e, por isso, ações para solidificá-la podem ser benéficas.

Os aspectos **sociais** continuam importantes nessa etapa, sendo fundamental o cuidado com a administração de demandas familiares e outras relacionadas à **dupla carreira**. Ao iniciar o planejamento do pós-carreira, é possível que atletas ingressem em um curso superior ou cursos profissionalizantes, tratando-se de uma nova demanda a ser ajustada. O relacionamento com pares também precisa de cuidado. A competição com colegas de equipe e com adversários precisa ser respeitosa e saudável, não só porque são exemplos para a sociedade em geral, mas também porque contribui para a saúde mental de atletas. Treinadoras/es precisam continuar a considerar atletas como seres integrais, trabalhando sempre para um relacionamento positivo e para serem exemplos de conduta, de forma a estimular o respeito aos Valores Olímpicos.

PARA SABER MAIS

O Comitê Olímpico Internacional oferece um programa de carreira para atletas, assim como o COB promove o PCA (Programa de Carreira para Atletas), que tem como objetivo oferecer condições e ferramentas para o planejamento e a preparação dos/das atletas desde a iniciação até a fase de transição para o mercado de trabalho.

Para saber mais sobre o PCA do COB e sobre as habilidades descritas pelo programa do COI, clique nos botões a seguir:



↓
PCA COB



↓
Programa COI

O ESPORTE

O Treino

Na etapa de **Vencer e Inspirar**, a trajetória prévia de treinamentos e, principalmente, o fato de ter passado por provas de competições de rendimento em variados níveis, em especial o internacional, devem refletir em experiência e maior capacidade de lidar com as rotinas de treino e competição.

A maturidade e o autoconhecimento podem contribuir com o planejamento e a manifestação de desempenho de forma mais equilibrada. A cada nova temporada, a anterior "deve ser carregada": atletas têm mais experiência e autoconhecimento, e o treinamento deve centrar-se nela/e buscando potencializar processos que favoreçam seu melhor desempenho e resultado. Treinadoras/es e comissão técnica devem considerar ainda mais a percepção da/o atleta em ocasiões como: controlar situações de risco de lesão ou de falta de recuperação do corpo e alterar a demanda com aumentos da densidade do treino quando se está bem física e mentalmente, por ter a consciência de que seu corpo aguenta mais carga de treino.

No planejamento da temporada, estudar e planejar o calendário competitivo é fundamental. De acordo com a quantidade de competições-alvo, é necessário implantar diferentes modelos de planejamento, treino e momentos em que o melhor desempenho deva se manifestar.

O planejamento do treino visa sistematizar o processo, de forma que todas/os as/os atletas tenham seus desempenhos construídos de forma progressiva durante a temporada e apresentem o desempenho esperado em cada um dos níveis competitivos, desde eventos de avaliação até as competições e campeonatos-alvo. É preciso conexão com o clube de cada atleta, compreendendo demandas, meios e métodos de treinamento em que a/o atleta está envolvida/o no dia a dia.

Assim, as atividades de treinamento são programadas a partir do calendário, das individualidades e histórico da/o atleta (agora já experiente na rotina de alto rendimento) e de acordo com a metodologia adotada por treinadoras/es. Esses modelos estruturais demandam dinâmicas com trabalhos de treino e recuperação adequados, buscando sempre as adaptações orgânicas que promovam a melhora nas formas físicas, técnicas e táticas, além do desenvolvimento e da aquisição de elevados resultados esportivos.

Ao final desta fase, inicia-se o processo de destreinamento com o início da transição para o pós-carreira esportiva, caracterizado pela redução gradativa do volume e da carga de treinamento. A continuidade deste processo será tratada na etapa de **Inspirar e Reinventar-se**.

MENINAS E MULHERES: MODELOS PARA JOVENS ATLETAS

A falta de atletas mulheres como modelos para jovens praticantes contribui para a percepção de que o esporte não é um espaço adequado para meninas, resultando em um maior abandono da prática esportiva e reforçando a falta de interesse pelo esporte. As atletas de elite são importantes exemplos e referências para as praticantes que se encontram no início da carreira esportiva. O sucesso dessas atletas inspira as novas praticantes que identificam no esporte uma possível carreira profissional.

Para ampliar o alcance e potencializar a transformação social, recomendamos que as confederações esportivas divulguem, promovam e deem maior visibilidade a atletas de elite que possam inspirar novas gerações. A promoção de eventos que possibilitem o contato e a troca de experiências entre atletas experientes e jovens praticantes de diferentes regiões do país e classes sociais também é uma ação interessante para promover a maior participação esportiva. Essas ações fomentam o empoderamento de crianças e adolescentes ao possibilitar sua identificação com diferentes trajetórias profissionais dentro do esporte.

O programa “Uma Vitória Leva à Outra”, promovido em parceria entre a ONU e o COI, é um bom exemplo de ação que promove a visibilidade de atletas de sucesso no ambiente nacional para estimular a maior participação de meninas e jovens no esporte. Um dos objetivos do programa é divulgar as conquistas e as trajetórias de atletas negras no esporte, inspirando crianças e adolescentes a iniciarem a prática esportiva e visualizarem uma possível carreira como atletas profissionais. Saiba mais clicando no botão abaixo:



A Competição

Na etapa de **Vencer e Inspirar**, a/o atleta foca sua preparação nas principais competições, como os Jogos Olímpicos, por exemplo. O planejamento plurianual de treinamento, por sua vez, é subdividido em ciclos de preparação para as principais competições internacionais da modalidade.

A cada ciclo de treinamento e competição o/a atleta torna-se cada vez mais experiente para adequar o calendário competitivo com as etapas do treinamento, de acordo com a forma esportiva, assim como para planejar estratégias de competição e reconhecer as/os principais adversárias/os a serem superadas/os.

Como esta etapa pode durar muitos anos, é comum que aconteçam períodos de oscilação no desempenho, principalmente quando ocorrem adaptações nas estratégias de treinamento ou mudanças de categoria ou de provas. Portanto, é importante conhecer os momentos de mudança e readaptação do treinamento, considerando a saúde e o desempenho das/dos atletas para continuar competindo sempre em alto nível. Para isso, a relação entre atletas e suas equipes técnicas é fundamental para traçar as melhores estratégias de planejamento competitivo.

É necessário entender o calendário e os critérios de participação em cada evento, incluindo o processo de classificação para as competições-alvo, por exemplo. Assim, deve-se avaliar se é necessário participar de eventos nacionais, se eles são classificatórios para os internacionais, ou se um evento continental (Sul-americano ou Pan-americano) qualifica para eventos maiores (Mundiais e Jogos Olímpicos). É preciso considerar ainda o calendário dos clubes, buscando diálogo para ajustes de prioridades.

Também existem as competições de avaliação, que são importantes para verificar a forma física, técnica e tática e que norteiam o caminho do treinamento. Muitas vezes são indicadores de manutenção ou até de modificações no planejamento de treino, buscando a melhora ou a correção de deficiências encontradas. Vale repetir: conhecer as avaliações já realizadas no clube pode otimizar o trabalho e render mais dias de treino próximo às competições, o que costuma ser escasso para convocações por seleções.

Por fim, o estudo do desempenho pós-evento competitivo é fundamental, avaliando com a/o atleta o que foi feito da melhor maneira e deve ser repetido na sequência dos treinos ou próxima convocação, assim como o que é preciso modificar ou implementar.

Outro papel da/o atleta da etapa **Vencer e Inspirar** é a importante contribuição que pode dar aos atletas mais novos e inexperientes, o que pode acarretar a função dupla de líder técnico e colega de equipe.

O controle de doping passa a ser parte da rotina de atletas com resultados expressivos no cenário internacional e que se encontram no Grupo-Alvo de Testes da ABCD ou de sua Federação Internacional. Testagens ocorrem em competições e fora de competição, e a utilização do Sistema de Gestão e Administração Antidopagem (ADAMS) da WADA (Whereabouts) é fundamental para evitar notificações e violação de regra antidoping.

Dois momentos da carreira de atleta devem ser observados durante esta etapa. O primeiro é quando chega ao seu auge competitivo, em busca de medalhas, recordes e títulos. O segundo é o natural declínio do rendimento quando a/o atleta começa a se aproximar do final da carreira. Ambos

devem ser bem orientados para que se possa aproveitar o melhor do desempenho atlético quando a/o atleta está no auge e que este/a atleta consiga fazer sua transição pós-carreira de maneira saudável e planejada.

Os Valores Olímpicos

A/o atleta que segue o Caminho da Medalha é caracterizada/o por uma série de qualidades físicas, técnicas, psicológicas e pelo desenvolvimento das competências socioemocionais. Queremos que ela/ele **vença e inspire** novas gerações de atletas e todas as pessoas que a/o acompanham.

Para que atletas atinjam a **excelência**, é necessário que ela/e se torne ciente de todo seu processo de treinamento. Ser protagonista na sua modalidade está além de conquistar medalhas e títulos: é estar à frente e no controle da própria vida e da gestão da carreira. E, para isso acontecer, ela/ele deve desenvolver o senso de responsabilidade e autonomia, fazendo uso da sua experiência para trabalhar em conjunto com a equipe interdisciplinar que o acompanha. Outro fator fundamental para que a/o atleta atinja a excelência é o desenvolvimento da resiliência, com uma atitude perseverante para enfrentar as rotinas de treino e competições com dedicação, disciplina e superação constante dos próprios limites. A autonomia, criticidade e criatividade podem ser diferenciais que a/o ajudará no planejamento do treino e nas estratégias de competição.

O **respeito** nesta etapa tem a ver com atitudes relacionadas ao ser humano íntegro. É importante que a/o atleta esteja consciente da sua responsabilidade social, considerando seu comportamento e as consequências de suas ações. Isso inclui o respeito consigo, com os colegas de equipe, a equipe técnica, os árbitros, patrocinadores, fãs e incentivadores de forma geral. A/o atleta na etapa de **Vencer e Inspirar** também pode apoiar causas que são ou não do esporte, como o incentivo à prática esportiva, o meio ambiente, a identidade de gênero, o combate ao preconceito e qualquer forma de discriminação, além de reforçar atitudes positivas que mostre o respeito pelo próximo e a conexão com as pessoas.

Como ninguém chega a vencer e inspirar sozinho, é muito importante que a/o atleta compreenda que a cooperação amplia as possibilidades de sucesso na carreira esportiva. Portanto, a **amizade** continua sendo um princípio fundamental nesse momento da carreira. Dessa forma, a/o atleta deve buscar diálogos significativos com a equipe interdisciplinar e pode participar do processo de acolhimento e pertencimento das novas gerações de atletas. Nesse nível, faz parte lidar com as diversas características socioculturais das pessoas, liderar o processo com o intuito de colocar o grupo de trabalho em sintonia e inspirar as pessoas a desenvolverem todo o seu potencial humano e atlético. Para isso, é fundamental conseguir reconhecer os próprios sentimentos e os sentimentos dos outros e lidar com isso, liderando, assim, o ambiente esportivo do qual faz parte e preenchendo o ambiente com carisma e reforços positivos.

A GESTÃO

Somada às preocupações da etapa anterior, a etapa **Vencer e Inspirar** marca a oportunidade de utilizar a história de vida dos atletas para inspirar todo o processo de Desenvolvimento Esportivo. Além de ajudar no desenvolvimento de atletas adultos, ao demandar e aprimorar competências relacionadas à comunicação, empatia, pedagogia, autoconfiança, entre outras, suas histórias podem reverberar de forma muito positiva em milhares de jovens envolvidos no processo de desenvolvimento esportivo em longo prazo desde a infância e em todo o ecossistema da modalidade. Logo, as confederações podem desenvolver programas que envolvam atletas como uma imagem de referência para jovens atletas e até mesmo como imagem da modalidade em uma estratégia de comunicação e fortalecimento da marca institucional.

Quadro 9 - Síntese da etapa Vencer e Inspirar

VENCER E INSPIRAR		
PESSOA		
IDADE APROXIMADA: 22 A 40 ANOS		
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolvimento físico atinge o auge do desempenho com o treinamento.• Cuidado com o corpo torna-se parte da rotina diária.• Deve-se ter um cuidado com a preparação atlética, levando em consideração o histórico de lesões.• Aprimorar estratégias de concentração, relaxamento e mentalidade competitiva.• Desenvolvimento contínuo do autoconhecimento e habilidades socioemocionais.• Conciliação da carreira com a família e demais entornos sociais.• Busca de um desenvolvimento humano, social e cultural.• Desempenha um papel de exemplo e inspiração no contexto esportivo e na sociedade.		
ESPORTE		
FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 5 a 14 sessões por semana.• 60 a 180 minutos por sessão.	<ul style="list-style-type: none">• O treino deve centrar-se na/no atleta buscando potencializar seu desempenho e resultados.• Treinadoras/es e comissão técnica devem considerar ainda mais a percepção da/do atleta no treinamento e na elaboração de estratégias de competição.• Programas de transição e destreinamento ao final da etapa.	<ul style="list-style-type: none">• Competições regulam os processos de treino.• É comum que aconteçam períodos de oscilação no desempenho, principalmente quando ocorrem adaptações nas estratégias de treinamento ou mudanças de categoria ou de provas.• Atletas podem fazer uma função dupla de líder técnico e colega de equipe, contribuindo no desenvolvimento das/dos atletas mais jovens e inexperientes.

GESTÃO	
AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> • Suporte (material, financeiro, logístico, RH, infraestrutura etc.) para que atletas se dediquem integralmente ao esporte e participem de competições internacionais. • Monitoramento do desempenho esportivo dos atletas de rendimento da modalidade. • Programas educativos das futuras gerações de atletas com a liderança/mentoria dos atuais atletas de elite. • Programas de transição de carreira. 	<ul style="list-style-type: none"> • Número e estrutura de locais de prática das modalidades específicas. • Número de atletas (homens e mulheres) federados na modalidade. • Número de atletas com previsão de se consolidar ou manter na elite no próximo ciclo. • Número de competições nacionais e internacionais – continentais, olímpicas e mundiais. • Relação de atletas participantes nas competições nacionais. • Relação de atletas participantes nas competições internacionais – continentais, olímpicas e mundiais. • Ranking de conquistas nacionais e internacionais. • Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições dessa etapa. • Número de atletas com previsão de encerrar a carreira no próximo ciclo.

2.7

INSPIRAR E REINVENTAR-SE

Esta etapa corresponde à transição para o pós-carreira de atleta podendo resultar no ingresso no contexto de esporte de participação e, embora prevaleça as iniciativas e aspirações de cada atleta quanto ao seu projeto de vida neste novo momento, confederações esportivas podem contribuir com suporte no planejamento e se beneficiar do valor e da inspiração dessa/e atleta junto à comunidade de seu esporte.

Embora neste documento a fase em questão se localize após a de **Vencer e Inspirar**, as características do período de transição para o pós-carreira esportiva podem estar presentes em diferentes momentos de saída do sistema de esporte de rendimento, em qualquer uma das fases previamente descritas.

CASO: INSPIRAR E REINVENTAR-SE

Carla não via a hora do reencontro. Passaram-se 4 anos desde a última vez que tinha encontrado a turma do clube. Terminou seus compromissos no tribunal – defendendo a causa de um atleta, inclusive – passou em casa, pegou a mochila de medalhas e uniformes antigos da seleção, buscou Caio e Henrique e chegou ao clube com vinte minutos de antecedência. Já havia um grupo de crianças entusiasmadas esperando. Fotos, autógrafos, abraços! Participou das oficinas esportivas com as turmas do clube. Todos ficaram impressionados com sua vitalidade. Menos quem a conhecia de perto e sua rotina de atividade física. Até capoeira ela havia voltado a treinar. Contou suas histórias, mostrando o arsenal de lembranças na mochila, que ela guarda até hoje com muito carinho, e se emocionou ao ver os olhos das crianças brilhando, familiares e ex-parceiras e parceiros de equipe.

Elias atrasou-se um pouco. É um dos treinadores da seleção juvenil que estava em período de treinamento na cidade. Conseguiu dispensa para participar do evento, que tinha participação da sua confederação. No dia anterior, havia levado seus atletas para conhecer a estrutura do clube que contribuiu muito na sua formação e realizar a sessão de treinamento por lá, como parte da programação das festividades pelo aniversário do clube.

Além deles, também estavam presentes Rafaela, Marina, João, Maria, Silas, Pedro, entre outros. O clube conseguiu entrar em contato com boa parte das/os atletas que por lá passaram. Foi uma grande festa! Treinadoras/es, gestoras/es e demais profissionais que trabalharam no clube também estavam presentes.

Tiveram a oportunidade de rir – e chorar – com as histórias e lembranças. Adoraram saber como estava a vida de antigas/os parceiros de treino e ver o rumo que cada um tomou, muitos ainda envolvidos com o esporte. Mais que isso, o que ficou do momento foi a certeza do potencial de suas histórias como fonte de realização para cada um/a e de inspiração para milhões de outros/as.

A PESSOA

Diferentes causas podem estar associadas ao término da carreira esportiva de alto rendimento como idade, lesões, não convocação ou classificação para a seleção nacional, ou ainda decisões voluntárias relacionadas, ou não, à diminuição do desempenho esportivo. Essas decisões, geralmente combinadas a mais uma causa, podem estar associadas ao sofrimento psicológico, e atletas tendem a experimentar inúmeras novas preocupações durante a transição para o pós-carreira, incluindo demandas ocupacionais, financeiras e sociais, além das relacionadas aos seus novos padrões alimentares e corporais. Essa pessoa, que no ambiente esportivo tinha determinado status, uma rotina intensa de treinos, competições e por vezes compromissos com mídia e patrocinadores, experimenta a transição para um papel de coadjuvante no contexto do esporte ou até mesmo de esquecimento.

A qualidade da adaptação de atletas à aposentadoria é determinada por vários fatores psicossociais e de desenvolvimento, incluindo a causa da aposentadoria: quando forçada por consequência de um fato inesperado, como lesão ou necessidade de trabalhar para sustento da família, tende a se associar a uma reação emocional negativa e perda de identidade. Por outro lado, a decisão voluntária de se aposentar está associada a um ajuste mais adaptativo ao pós-carreira: atletas que planejam sua aposentadoria tendem a experimentar maior satisfação com a vida e emoções mais positivas. Logo, é inegável a necessidade de despertar em atletas o cuidado com o pós-carreira, sendo sugerida a implementação de programas de suporte visando à manutenção da qualidade de vida de ex-atletas, dentro e fora do contexto esportivo.

As ações implementadas nas etapas anteriores para o desenvolvimento de habilidades que contribuem para o desenvolvimento pessoal e auxiliam atletas na gestão de suas carreiras serão de grande importância nesta fase. Por exemplo, atletas que aprenderam a gerir suas finanças de maneira eficaz podem ter esse fator de estresse atenuado e se preocupar apenas com outros aspectos. É comum que atletas na etapa **Inspirar e Reinventar-se** sejam procuradas/os pela mídia para contar sua história, comentarem eventos, entre outras ações. Assim, é importante que as confederações tenham estimulado o desenvolvimento das habilidades de comunicação e de boa oratória, o que pode contribuir para uma maior visibilidade e valorização da modalidade. Em outros possíveis papéis no esporte, como na mentoria de atletas mais jovens ou como treinadoras/es, as habilidades de comunicação são também fundamentais.

Da mesma forma, o incentivo à dupla carreira acadêmica e o auxílio na conciliação do esporte de rendimento e na vida escolar/universitária ao longo da carreira esportiva possibilitarão que atletas estejam melhor preparados para o período de transição, facilitando a entrada no mercado de trabalho.

PARA SABER MAIS

A transição de atleta para outra carreira, a partir da possibilidade de atuar como treinador/a, é abordada na **Seção 2 – Desenvolvimento de Treinadores e Treinadoras Esportivos**. O percurso ali sugerido pode ser considerado para outras funções, especialmente aquelas dentro do contexto esportivo.

Atletas nessa fase servem de inspiração para amadores, para os que estão em etapas anteriores e para a população em geral. Seu exemplo pode motivar muitas pessoas a acompanhar e se engajar tanto no esporte como em outras causas sociais. Exemplo disso são atletas que assumem o papel de embaixadores do Jogo Limpo, e mesmo aqueles que violaram a regra antidoping e cumpriram suas punições, retornando depois ao esporte, podem auxiliar no entendimento das consequências de uma violação. Com isso, a valorização de atletas nessa fase não só é um respeito ao trabalho que prestaram, como também pode contribuir para o desenvolvimento de novos atletas e a sociedade como um todo.

Assim, ações que visem ao reconhecimento e à valorização dessas pessoas são recomendadas, bem como a manutenção da integração delas à comunidade esportiva para que se sintam pertencentes e possam contribuir com o Desenvolvimento Esportivo de forma geral. Ter ex-atletas que, no pós-carreira atuam como profissionais do esporte, pode oferecer uma perspectiva para atletas em final de carreira, ampliando e prolongando o interesse nessa área.

AGORA É COM VOCÊ

Algumas formas de valorizar atletas nesta etapa podem envolver a participação em eventos onde haverá um contato com atletas mais jovens, a organização de materiais informativos, com livros e exposições contando sua história, premiações, entre outras.

O ESPORTE

O treino após a trajetória de atleta de elite

O planejamento da transição para o pós-carreira esportiva pode incluir uma nova fase na trajetória de atletas de elite, em que o desempenho não é mais compatível com competições de nível internacional e Olímpico, porém ainda há a possibilidade de competir em alto nível nacional. Não é incomum que atletas se aposentem da seleção nacional ou retornem de ligas estrangeiras de maior expressão para continuar competindo em nível nacional ou regional e em competições interclubes por prolongados períodos.

Ainda assim, em determinado momento, atletas que passaram por longos períodos envolvidos em dinâmicas de treinamento, com altas exigências **físicas, psicológicas e sociais**, precisarão se adaptar a uma nova rotina de atividades diárias, com consequências nas diferentes dimensões de sua vida.

A diminuição da carga de treino, em um primeiro momento, sendo mantido o consumo alimentar, acarreta um aumento de peso corporal, exigindo uma boa condução para que haja diminuição dos efeitos decorrentes do destreino. Apesar da inevitável diminuição das cargas de treino, é importante que os atletas se mantenham ativos, agora em outra dinâmica, mantendo atividades que lhes tragam prazer e estabelecendo pelo menos três sessões de treino por semana, com duração de 30 a 60 minutos. Em um primeiro momento, alguns preferem dizer que não irão mais praticar aquela modalidade, com a qual estiveram envolvidos por muitos anos, porém o mais importante agora é encontrar práticas que promovam a qualidade de vida e o prazer.

Outro ponto sensível é a atenção que os atletas recebem. Acostumados com o ambiente de treinos, viagens, competições e visibilidade que a carreira esportiva de alto rendimento geralmente proporciona, em determinado momento, os atletas passam a ter menos notoriedade e se tornam pessoas com uma rotina "normal". Cumprem atividades diárias de trabalho na profissão escolhida, têm uma jornada maior de trabalho, e muitas vezes trata-se de um trabalho sedentário, com remuneração compatível com o novo contexto. Nesse aspecto, o apoio psicológico pode ser necessário e, inclusive, recomendável, a fim de dar suporte à compreensão dessa nova condição e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que auxiliarão na adaptação, mesmo após o término de sua carreira competitiva.

A Competição

O rendimento apresentado em competições pode ser determinante para a tomada de decisão de interrupção da carreira esportiva. O declínio de rendimento, assim como as lesões acumuladas ao longo da carreira, é muitas vezes assimilado por atletas como um sinal de que o fim da carreira competitiva está próximo.

Nesta etapa, é comum que atletas diminuam o calendário de competições e passem a competir gradativamente em eventos de menor expressão, seja para cumprir contratos concluindo temporadas já planejadas, ou ainda como motivação para o prosseguimento do processo de destreino. A experimentação de outras práticas corporais tende a incluir o aprendizado de novos esportes, adicionando ao período de transição e ao pós-carreira a participação em competições recreativas entre atletas amadores.

Decisões voluntárias relacionadas ao término da carreira podem possibilitar o planejamento da última participação em competições de alto nível, que pode se tornar um momento especial de reconhecimento da comunidade esportiva pelas realizações e conquistas ao longo da carreira.

A GESTÃO

A transição para o pós-carreira é delicada, já que ex-atletas podem ser pessoas muito jovens encerrando uma atividade intensa e dinâmica para então iniciar uma nova atividade em uma idade um pouco mais avançada, dentro ou fora do contexto esportivo. Por isso, é importante que haja planejamento nesse aspecto. Os processos de tomada de decisão de atletas em relação à sua aposentadoria são multifacetados e complexos, desenvolvendo-se por um longo período que, na etapa final, tende a durar entre 8 e 19 meses (desde a solidificação da decisão até a integração em nova atividade).

As confederações esportivas podem contribuir para que esse processo seja menos traumático e para que atletas de sua modalidade sejam mais bem-sucedidos no pós-carreira. Isso pode proporcionar mais segurança e motivação para que mais jovens atletas invistam na carreira esportiva. Ações de conscientização e aconselhamento de atletas em final de carreira são recomendadas.

Outro ponto fundamental é a inclusão de atletas em programas de desenvolvimento: podem ser palestrantes ou conselheiras/os de carreira, treinadoras/es, mentoras/es e/ou gestoras/es capazes de contribuir com o conhecimento prático vivido, como, por exemplo, as comissões de atletas. Vale ressaltar que essa ocupação deve ser associada com a formação exigida e necessária para a nova função. Também em ações de marketing e divulgação de dada modalidade esportiva, ex-atletas podem ser pessoas-chave em atrair novas/os praticantes e investidores e em dar contínua visibilidade à sua modalidade. Atletas e ex-atletas podem ainda integrar comissões nas suas respectivas confederações e nos Comitês Olímpicos do Brasil e Internacional, utilizando suas experiências como profissionais no auxílio do planejamento do Desenvolvimento Esportivo e das novas gerações de atletas.

REFLITA E REGISTRE

Quem são e onde estão os/as ex-atletas de seu esporte? Existe alguma galeria virtual ou física que reúna os feitos de atletas brasileiras/os no seu esporte? Ações como essa podem contribuir com o fortalecimento da história e, por consequência, do futuro do esporte. Elas também auxiliam a realização pessoal de ex-atletas que contribuíram diretamente com o seu esporte. Por fim, manter em contato ex-atletas (em um grupo de aplicativo de comunicação ou página de rede social, por exemplo) pode ser uma ação propulsora de suporte entre as/os próprios/as ex-atletas.

MENINAS E MULHERES: APOSENTADORIA OU UMA NOVA POSSIBILIDADE PROFISSIONAL?

Sabemos que no Brasil a participação de mulheres como líderes no esporte ainda é baixa. Nas competições de elite, as treinadoras representam aproximadamente 20%, e as gestoras, 10% de profissionais. Nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, mulheres representaram 26% do total de profissionais nas comissões técnicas da delegação do Time Brasil. Embora as construções culturais na sociedade e no esporte se consolidem como barreiras para a progressão de mulheres nessas profissões, diversas ações da gestão do esporte podem desafiar esse cenário. Entre elas, apontamos a possibilidade de mulheres continuarem atuando como profissionais de comissão técnica, árbitras e gestoras, após sua aposentadoria como atletas.

Assim como homens, mulheres que foram atletas de elite apresentam uma vantagem em seguir nessas carreiras profissionais por contarem com o suporte de diferentes profissionais com que se relacionaram ao longo da sua trajetória esportiva. No entanto, as mulheres são bem menos presentes que os homens na gestão esportiva, sendo fundamentais ações específicas para esse grupo. Esses vínculos e conexões são importantes tanto para a sua entrada e primeira experiência como líderes no esporte quanto para a sua progressão profissional. Outra vantagem é a ampla vivência que essas mulheres tiveram em ambientes competitivos, possibilitando um grande conhecimento do contexto de atuação e uma grande identificação com as atletas.

Para promover a maior participação de mulheres nesses cargos de liderança, sugerimos que as confederações esportivas incentivem o contato entre atletas de rendimento e profissionais que já atuam no esporte, como treinadoras, árbitras e gestoras, apresentando diferentes possibilidades de atuação profissional após a aposentadoria. Também reforçamos a importância das políticas esportivas e iniciativas que facilitem e estimulem a participação das atletas em cursos de formação, por exemplo, o estabelecimento de cotas ou priorização para a participação de mulheres em seus cursos de formação e, conseqüentemente, levando à qualificação dessas futuras profissionais no esporte.

Quadro 10 - Síntese da etapa Inspirar e Reinventar-se

INSPIRAR E REINVENTAR-SE
PESSOA
<ul style="list-style-type: none">• Busca do prazer em outros meios e intensidade de treinamento, muitas vezes em modalidades diferentes daquela em que competiu.• Adaptação ao novo contexto social, profissional e financeiro, além das demandas de novos padrões alimentares e corporais.• Adequação a um papel de menor visibilidade no contexto do esporte ou mesmo afastamento do ambiente esportivo.

ESPORTE		
FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • 4 a 10 sessões por semana. • 50 a 140 minutos por sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diminuição gradativa da carga e volume de treino. • Adesão a novas práticas corporais. • Manutenção de estilo de vida ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planejamento da adequação do nível competitivo no período de transição, resultando em competições de menor expressão. • A aposentadoria da seleção nacional não representa necessariamente o encerramento da carreira esportiva, podendo-se prolongá-la com participação em competições em nível nacional, regional ou interclubes. • A última participação em competição pode se tornar um momento especial de despedida da carreira e de homenagens. • A iniciação em outras modalidades esportivas pode também estimular a participação em competições amadoras.
GESTÃO		
AÇÕES	INDICADORES	
<ul style="list-style-type: none"> • O desenvolvimento holístico de atletas em todas as etapas da carreira esportiva contribui para que se sintam mais seguros e motivados para investir nessa carreira e preparar o momento de encerramento. • Identificação dos motivos que levam atletas a encerrarem a carreira esportiva nas diferentes fases de desenvolvimento. • Ações de conscientização e aconselhamento de atletas em final de carreira. • Programas de Transição de Carreira que auxiliem no direcionamento e planejamento da vida profissional, incluindo suporte para atuação no mercado esportivo na área técnica ou de gestão. • Facilitação da participação em programas de capacitação para atuação na modalidade em diferentes funções. 	<ul style="list-style-type: none"> • Número de atletas beneficiados em Programas de Transição de Carreira. • Número de atletas com graduação completa ao encerrar a carreira esportiva. • Número de atletas que permanecem atuando no contexto esportivo após a aposentadoria. 	



CONSIDERAÇÕES DA SEÇÃO 1

Diante do objetivo de desenvolver atletas em longo prazo no **Caminho da Medalha**, a partir de uma perspectiva holística e com respeito ao processo em longo prazo apresentado em sete etapas diferentes do Caminho de Desenvolvimento de Atletas, alguns pontos-chave foram considerados para formular esta seção:

- O desenvolvimento de atletas é um processo multifatorial em longo prazo: cortar etapas é assumir riscos de prejudicar o desenvolvimento pessoal de atletas.
- Crianças, jovens e adultos estão em momentos diferentes de seu processo de desenvolvimento e de responsabilidades em relação ao esporte. É preciso diferenciar os processos de vivência, ensino e treino do esporte respeitando características e potencialidades de cada momento.
- Meninas e mulheres tiveram, historicamente, menos oportunidades e suporte para o envolvimento com o esporte. Programas e ações que promovam a prática e o desenvolvimento esportivo entre elas são ainda mais necessários.
- Outros grupos, a exemplo da sociedade mais ampla, têm menos oportunidades de acesso ao esporte e, por consequência de desenvolvimento no Caminho da Medalha, dentre eles, pessoas pretas e de famílias de baixa renda. Programas de Desenvolvimento Esportivo devem considerar fatores sociais e culturais.
- A abordagem holística assume atletas como seres integrais, e potencializar seu desenvolvimento físico, psicológico e social significa potencializar seu desenvolvimento esportivo. Profissionais de diferentes áreas podem contribuir em um trabalho interdisciplinar.
- Confederações esportivas são agentes centrais na proposição de diretrizes que orientem ações de outras organizações responsáveis pelo desenvolvimento de atletas. Confederações atuantes e influentes junto às demais organizações são ponto de partida para a consolidação da cultura esportiva de cada modalidade em paralelo ao interesse e ao incremento do esporte de rendimento.

- Conhecer e acompanhar atletas, verificando necessidades e contribuindo na implementação de soluções pontuais e programas em longo prazo, exigem mecanismos de monitoramento e avaliação de quem, onde, como e com qual qualidade se pratica esporte.
- Organizações esportivas semelhantes tendem a ter desafios semelhantes. O contato sistemático com outras confederações pode contribuir para levantamento de necessidades e implementação de novas ações e programas.

Tão importante quanto oferecer diretrizes para o desenvolvimento de atleta é oferecer suporte para o processo de desenvolvimento de treinadoras e treinadores esportivos. Trata-se de profissionais que são agentes centrais na implementação de programas de desenvolvimento de atletas em longo prazo ao lidar diretamente com atletas e ficam responsáveis por conduzir o processo de treino e competição, desafiando atletas de maneira adequada e sendo ponto de referência e suporte.

Dessa forma, convidamos vocês a conhecer a **Seção 2 – Desenvolvimento de Treinadoras e Treinadores Esportivos**, em que abordaremos os princípios de atuação, aprendizagem, formação e desenvolvimento desses profissionais.