

INICIAÇÃO E ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Renan Carlos Severino¹

Cristiano Felix¹

Jonas Agostini¹

Lucilene Ferreira²

RESUMO

O presente estudo abordou a iniciação e a especialização esportiva precoce em crianças. O objetivo foi investigar como está fundamentada a literatura sobre iniciação esportiva precoce e especialização precoce entre crianças e adolescentes a partir do ano 2000. Foi realizada uma revisão bibliográfica em uma base de dados de abrangência internacional e de grande impacto na área da Educação Física, *Sport Discus*, utilizando os seguintes descritores: (1) *sport and teenager and "precoce especialization"* e (2) *sport and teenager and "sportive initiation precoce"*. Foi realizado o fichamento de resumo dos estudos selecionados e, posteriormente, a análise crítica. Os resultados apontam que, apesar da polêmica sobre o assunto em questão, a literatura ainda é escassa em estudos que discutem o tema, o que dificulta uma compreensão mais abrangente dele.

Palavras-chave: iniciação precoce, especialização, esporte, crianças.

INTRODUÇÃO

O esporte, se aplicado dentro dos preceitos adequados de maturidade biopsicossocial, pode apresentar importante influência no desenvolvimento da criança e do adolescente. Proporciona a seus

Recebido para publicação em 06/2013 e aprovado em 03/2014.

¹Licenciados e Bacharelados em Educação Física. Faculdade de Educação Física de Barra Bonita – FAEFI – Barra Bonita – SP.

²Doutora em Atividades Adaptadas; docente do curso de Educação Física de Barra Bonita – FAEFI – Barra Bonita – SP; docente da Universidade do Sagrado Coração – USC – Bauru – SP.

praticantes uma mudança na maneira de pensar e agir, não somente na realização da prática esportiva, mas nas ações do dia a dia, como o convívio entre os colegas, solidariedade, companheirismo, disciplina, valores sociais, virtudes que serão levadas durante a vida.

Várias pesquisas têm apontado a importância do esporte para o desenvolvimento da criança e adolescente (RAMOS, NEVES, 2008; VOSER et al., 2010), porém, apesar de seus benefícios, não devemos deixar de mencionar que existe também o lado negativo da prática esportiva.

Muito se tem falado a respeito da iniciação esportiva precoce. Essa iniciação pode ser definida como as atividades que as crianças realizam antes do tempo adequado e sugerido dentro de cada esporte, podendo trazer muitos prejuízos físicos, psíquicos e sociais para a saúde da criança. É considerada iniciação esportiva precoce quando a criança é introduzida antes da fase pubertária a um treinamento planejado e organizado em longo prazo, e que se efetiva em um mínimo de três sessões semanais, com o objetivo do gradual aumento do rendimento e frequência da participação periódica em competições esportivas (NEVES, 2008).

A iniciação precoce pode ocorrer nas mais diversificadas formas de práticas esportivas, porém é no futebol que ela ocorre com maior frequência. Isso se deve ao fato da grande popularidade do esporte no país, bem como da rentabilidade que ela pode gerar em se tratando de esporte de alto nível.

O Brasil vivencia uma fase de grandes especulações e possibilidades de crescimento em detrimento dos eventos esportivos de abrangência mundial que acontecerão no País. Entretanto, o impacto de tais eventos pode repercutir não apenas no desenvolvimento estrutural do país, mas, sobretudo, abrange desde a esfera macro como micro de prática esportiva, induzindo desde pequenos clubes e escolinhas desportivas, como seleções de base de grandes clubes desportivos. Por outro lado, não reflete apenas em desenvolvimento, pois muitos técnicos e treinadores, com o intuito de se beneficiar do grande momento do esporte no País, acabam se equivocando e utilizando procedimento inadequado de iniciação e especialização da criança no esporte e treinamento esportivo.

Em se considerando os malefícios da iniciação precoce para o desenvolvimento infantil, faz-se necessário um trabalho de conscientização para os profissionais que atuam diretamente com esporte e a criança, principalmente aqueles que trabalham com a iniciação do esporte de base.

METODOLOGIA

O objetivo do estudo foi investigar como está fundamentada a literatura sobre iniciação esportiva precoce e especialização precoce entre crianças e adolescentes a partir do ano 2000. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica em uma base de dados de abrangência internacional e de grande impacto na área da Educação Física, *Sport Discus*.

Primeiramente, foi feito um levantamento sistemático na base de *Sport Discus* utilizando os seguintes descritores: (1) *sport and teenager and “precoce specialization”* e (2) *sport and teenager and “Sportive Initiation precoce”*.

A verificação na base de dados referente ao levantamento bibliográfico sobre iniciação esportiva foi realizada por assunto, utilizando a sequência de palavras-chave descritas no Quadro 1. Para cada resultado de busca das palavras-chave, separamos apenas os textos que abordavam as combinações de palavras unidas.

Quadro 1 - Descritores de busca

COMBINAÇÃO DE PALAVRAS-CHAVE				
Sport	And	Teenager	And	“Precoce Initiation”
Sport	And	Teenager	And	“Sportive Initiation Precoce”

O critério de inclusão utilizado foi pesquisa quantitativa ou qualitativa que tratasse dos temas em questão – iniciação esportiva entre adolescentes; trabalhos publicados em revistas avaliadas por pares, no período de 2000 em diante; e artigos escritos nas línguas inglesa, portuguesa, espanhola e francesa. Foram excluídos os artigos que não atenderam aos critérios de inclusão.

Após a seleção do material, realizamos uma leitura crítica de cada estudo e, em seguida, o fichamento deles, com o intuito de absorver todas as informações relevantes para a elaboração da pesquisa, bem como traçar os princípios norteadores de cada trabalho fichado, criando um elo de discussão entre os assuntos abordados nos estudos (dados coletados) e a literatura clássica.

Quadro 2 - Total de artigos encontrados por descritores na base de dados

DESCRITORES	BASE DE DADOS	RESULTADOS
SPORT AND TEENAGER AND "PRECOCE ESPECIALIZATION"	SPORT DISCUS	08
SPORT AND TEENAGER AND "SPORTIVE INITIATION PRECOCE"	SPORT DISCUS	08

Dos 16 artigos encontrados na base de dados, apenas sete foram analisados. Ao filtrar os artigos por critério de exclusão e por repetição, apenas sete foram incluídos e analisados a seguir.

ANÁLISE E RESULTADOS

Quadro 3 - Descrição dos estudos selecionados

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	FONTE	ÁREA
Handebol: processo pedagógico e a especialização precoce	Canciglieri, P.H.; Maleari, L.F.; Pinheiro, P.U.	Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte (2008) v.7 (3):79-82	Esporte/Lazer
Activité physique et obésité infantile: dépistage, prévention et prise en charge	Duché, P.	Science & Sport (2008) v.23, 278-282	Esporte/Saúde
Educação Física Escolar: iniciação precoce	Delgado, A.M., Marangoni, A., Bojikian, J.C.M.	Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, (2008) v.7 (3):43-52	Esporte/ Educação
Especialização no voleibol durante a grande infância	Vieira, A.F.; Bojikian, J.C.M	Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte (2008) v.7 (3):63-70	Esporte/ Rendimento
Relationships between physical education enjoyment processes, physical activity, and exercise habit strength among western Australian high school students	Hashim, Grove, Whipp.	Asian Journal of Exercise & Sports Science (2008)	Esporte/Saúde
Iniciação Esportiva, atividades prévias e especialização no treino de futsal em Portugal	Serrano, J.M.P.R.; Santos, S.D.L.; Sampaio, A.J.E.; Leite, N.M.C.	Revista Motriz, V. 2013, v.19(1), p. 99-113	Esporte/ Rendimento
Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents.	Baldwin et al.	Journal of Leisure Research, v. 36 (3), 2004, p.310-335	Esporte/Saúde/ Educação

Para análise e interpretação dos dados, utilizamos o fichamento de conteúdo ou de resumo, pelo fato de ser realizado através de uma análise neutra, sem julgamento pessoal ou de valor (MARCONI; LAKATOS, 1988).

Baldwin et al. (2004) analisaram os efeitos preliminares de um programa de educação de lazer para promover o uso saudável do tempo livre entre os adolescentes do ensino médio. O objetivo desse estudo era demonstrar como o esporte, visto como uma atividade de lazer, poderia ser utilizado no tempo livre de alunos do ensino médio. A amostra do estudo foi composta por 634 jovens que frequentam escolas de ensino médio em uma área rural, no leste dos Estados Unidos. A pesquisa foi realizada numa área rural para demonstrar como o esporte e a natureza podem ter um bom entrosamento e caminhar juntos. Os resultados do estudo indicaram que os alunos não demonstraram motivação e entusiasmo para utilizar seu tempo livre com esportes. Houve alto índice de baixa iniciativa em procurar um esporte como tempo livre. Os autores relatam que outros estudos são condizentes com seus achados e que cada dia mais a falta de vontade dos jovens está aumentando. Talvez esse fato se deva à falta de motivação e incentivo de quem vive à sua volta.

O estudo de Hashim et al. (2008) examinou aulas de educação física utilizando o esporte, para adolescentes. Para isso, mediu o esforço de cada um deles por meio da frequência, intensidade, desejo para praticar o esporte e, principalmente, a motivação, observada entre os dois sexos. Os autores utilizaram como método uma pesquisa quantitativa, com uma amostra de 481 alunos do ensino médio (idade média = 13,7, DP = 0,9) e com adolescentes entre 11 e 16 anos. A análise do modelo de invariância revelou diferença não significativa entre as amostras do sexo masculino e feminino quando observou a motivação do esporte, considerando a frequência e a intensidade da atividade.

Os autores relatam que os resultados demonstram que a noção de percepção do esforço é importante para o adolescente quando se trata de saúde. Eles sugerem que, para que a iniciação da criança no esporte e da atividade seja realizada de forma adequada, deve-se respeitar a idade maturacional da criança.

Canciglieri et al. (2008) verificaram filmagens, questionário dirigido e observação de treinos para averiguar se os processos pedagógicos na modalidade esportiva de handebol de uma escola particular com

crianças e adolescentes de 7 a 18 anos favorecem a especialização precoce e, como consequência, o aparecimento de lesões prematuras. Esses autores realizaram uma pesquisa direta descritiva para observar os objetivos propostos. Para isso, assistiram a 10 treinos de handebol, diagnosticando o método aplicado e se estes se adaptavam aos critérios básicos, privilegiando sobretudo o desenvolvimento motor, ou se seguiam um ritmo de alto rendimento. Os resultados do estudo demonstraram evidente desenvolvimento atlético nos alunos em todas as idades e, por consequência, danos à saúde devido a indícios de lesões, dores, fadigas, estresse, desinteresse e possíveis abandonos da prática da modalidade esportiva de handebol.

O estudo de Delgado et al. (2008) investigou se havia iniciação e especialização precoce no ensino da modalidade voleibol nas escolas da região de Osasco, realizando uma pesquisa do tipo descritiva, por meio da aplicação de um questionário contendo cinco questões abertas a professores de Educação Física em escolas particulares. Além do questionário, foi realizada observação das aulas durante e após a entrevista com o profissional. De acordo com os autores, constatou-se que a maioria dos professores inicia a prática do voleibol nas aulas em torno de 11 e 13 anos, segundo a recomendação da literatura, e que o objetivo principal da prática é o ensinamento dos fundamentos e não o rendimento esportivo, com exceção de um professor, que tem como foco de trabalho preparar crianças e adolescente para o esporte.

Estudo similar foi realizado por Vieira e Bokikian (2008), que analisaram, por meio de revisão de literatura, os riscos ou benefícios da especialização precoce no voleibol em relação ao desenvolvimento motor durante a grande infância, compreendida dos 6 anos até o estirão da puberdade. Os autores dividiram o estudo em três momentos: no primeiro, faz-se um breve relato sobre a participação das crianças num programa de especialização no voleibol; o segundo momento faz uma análise sobre a importância das capacidades coordenativas nas resoluções de situações-problema do voleibol e o melhor momento para ser desenvolvida; e, no terceiro momento, como a especialização precoce pode interferir na formação do acervo motor necessário à prática do voleibol de alto nível.

De acordo com o estudo, foi possível verificar que a prática do voleibol de maneira unilateral e intensiva, na grande infância, não é capaz de desenvolver com qualidade as capacidades coordenativas, que são de grande importância para que haja bom desempenho no

voleibol de alto nível, oferecendo assim o risco de limitar o repertório motor das crianças e permitindo que ela obtenha bons resultados apenas em curto prazo.

Duché (2008) realizou uma revisão na literatura para explorar o conhecimento científico referente ao jogo esportivo como prática de atividade física no tratamento da obesidade infantil. Segundo esse autor, a atividade física é unanimemente reconhecida como um elemento essencial na luta contra a diminuição da obesidade em crianças e adolescentes. Os resultados de uma meta-análise e da revisão da literatura confirmaram que a melhor estratégia na redução do sedentarismo é o aumento do nível de atividade física associado à educação alimentar. O autor concluiu que a prática de atividade física iniciada logo na infância pode estar associada à prevenção precoce dos fatores de risco na obesidade.

O estudo de Santos et al. (2013), apesar de não utilizar em sua amostra crianças e adolescentes, foi inserido na pesquisa por avaliar a iniciação esportiva de atletas profissionais. Esses autores analisaram e caracterizaram as atividades prévias e especialização no treinamento de futsal em Portugal em longo prazo dos melhores jogadores portugueses, por meio de dois estudos distintos. O primeiro estudo averiguou o percurso desportivo de atletas seniores com três diferentes níveis competitivos (elite, intermédio e regional). O segundo demonstrou o envolvimento desportivo inicial dos melhores jogadores portugueses. Os sujeitos responderam a um questionário demográfico na primeira etapa, em que foi avaliada a idade em que os jogadores iniciaram sua prática desportiva. No segundo momento, avaliaram o número e a quantidade de esporte praticado em sua fase de iniciação no esporte. O primeiro estudo foi constituído de 371 atletas, sendo 60 participantes de esporte de elite, 160 participantes intermédios e 151 participantes regionais. Já no segundo estudo participaram 294 jogadores, sendo 24 atletas da seleção portuguesa de futsal e 270 jovens de vários distritos de Portugal, divididos em 169 atletas do sexo masculino e 101 atletas do sexo feminino. Os resultados do primeiro estudo demonstraram que a maioria dos jogadores inicia a prática esportiva em nível competitivo entre os 6 e 10 anos de idade, sendo 80% deles do nível esportivo de elite, 71% do nível intermediário e 63% do nível regional. No segundo estudo, os resultados demonstraram diferenças para o esporte praticado por atletas de elite em relação aos atletas intermediário e regional, demonstrando influência apenas pelo futsal,

devido à prática esportiva apenas dessa modalidade na infância. Os autores concluíram que, como os estudos foram realizados com três níveis e faixas etárias diferentes, houve picos positivos e negativos de iniciação precoce do esporte em cada jogador.

ANÁLISE CRÍTICA DOS DADOS

Para a construção da análise crítica dos dados, separamos os resultados dos estudos, de acordo com o tema abordado, em dois momentos: no primeiro momento, a importância do esporte, e no segundo, os riscos da iniciação esportiva precoce.

No primeiro momento, os autores destacam em seus estudos a importância do esporte para crianças e adolescentes como um importante elemento de desenvolvimento psicossocial. Nessa perspectiva, o esporte é considerado uma prática sociocultural, que intensifica ações recreativas, educativas e profissionais, em que praticantes desenvolvem o condicionamento físico cognitivo e psíquico. Possibilita a socialização e a formação infantil, desde que as atividades preconizadas induzam a resolução de problemas e, conseqüentemente, se utilizem métodos e estratégias, ensinando a resolver fatos e observar a maneira que cada um deles é solucionado (BARBOSA et al., 2010).

A iniciação esportiva não deve ser vista apenas como uma atividade específica, e sim como uma atividade que possibilita o desenvolvimento biopsicossocial, fazendo com que a criança crie características físicas, afetivo-sociais e afetivo-emocionais (CAPITANIO, 2003). Crianças devem ser iniciadas no esporte por meio de brincadeiras, de modo que propicie amplo repertório motor e socioafetivo. As técnicas de cada movimento devem ser introduzidas no momento adequado, respeitando as características individuais de cada criança e sua maturação (OLIVEIRA; PAES, 2004).

No segundo momento, os autores discorrem sobre os riscos da iniciação esportiva precoce para a saúde da criança. De acordo com os estudos, a iniciação esportiva precoce pode ocasionar vários riscos para os indivíduos se não for respeitada a fase de iniciação esportiva em cada faixa etária. Messina (2009) alerta que, quando o esporte é iniciado precocemente, pode ocasionar sérios danos à saúde

da criança, principalmente àquelas que mantêm um nível acentuado de treinamento, gerando consequências nas várias dimensões da vida da criança, tais como nas dimensões fisiológica, cognitiva, emocional e social.

Segundo Tani (2001), a precocidade no esporte pode manifestar-se principalmente no domínio psicossocial, devido ao estresse gerado pelas situações típicas do esporte, sendo incompatível com o seu estágio de desenvolvimento afetivo-emocional e social. Soares (2010) concorda com Tani (2001) ao relatar que a área que mais afeta crianças treinadas precocemente é a psicológica, gerando consequências como ansiedade, estresse e frustração. Para os autores, a competição realizada num momento inadequado da vida da criança faz com que o treinamento seja intensivo e excessivo para ela, influenciando diretamente no seu ciclo de desenvolvimento (SOARES, 2010).

De modo geral, os estudos destacam a importância do esporte para a saúde, desde que sejam seguidas todas as recomendações necessárias para a iniciação da criança no esporte, como faixa etária, carga horária e intensidade de treinamento, e a maturação da criança nas dimensões físicas, psíquicas e sociais. Por outro lado, demonstram que cada vez mais o esporte como forma de lazer tem sido deixado de lado, e o esporte competitivo ou treinamento de alto nível tem sobressaído em relação a qualquer outro motivo de prática esportiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar como está fundamentada a literatura sobre iniciação esportiva e iniciação esportiva precoce a partir do ano 2000. Podemos observar baixa produção de estudos sobre o tema iniciação esportiva, especialmente aquela direcionada a saúde e lazer. De modo geral, observa-se maior produção na literatura quando se trata de métodos, estratégias e avaliação do desempenho de habilidades motoras direcionadas ao esporte visando o rendimento.

Conclui-se que há necessidade de maior debate sobre o tema, sobretudo nos dias atuais, em que o País passa por um momento de vislumbre no setor esportivo, podendo gerar consequências negativas

para o desenvolvimento infantil caso não seja realizada uma iniciação adequada da criança no esporte. Sabendo da representatividade do esporte para a criança, incentivar novos debates sobre o tema poderá possibilitar aos profissionais melhor preparo para orientar a prática saudável do esporte.

A maior limitação do estudo foi revisar apenas uma base de dados e num curto período de tempo. Entretanto, a proposta inicial foi acompanhar a evolução de estudos a partir da década de 2000. Contudo, pesquisas futuras poderiam explorar outras bases de dados a fim de contribuir para um aprofundamento no tema e, conseqüentemente, conscientizar educadores a respeitar o desenvolvimento natural da criança.

ABSTRACT

EARLY SPORTS INITIATION AND SPECIALIZATION: A LITERATURE REVIEW

The present study focused on the early sports initiation and specialization in children. The study aimed to investigate how the literature is based on early sports initiation and early specialization among children and adolescents from the year 2000. It was performed a literature review on a database of international range and high impact in the area of Physical Education, *Sport Discus*, using the following descriptors: (1) sport and teenager and “early specialization” and (2) sport and teenager and “sportive early initiation”. We conducted a book report of the selected studies’ abstracts and subsequently, a critical analysis. The results indicate that, despite the controversy over the subject at issue, the literature is still scarce in studies that discuss the topic, what makes difficult a more comprehensive understanding of it.

Keywords: early initiation, specialization, sport, children.

REFERÊNCIAS

AUGUSTI, M. Treinamento de endurance para crianças e adolescentes. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 7, n. 37, jun. 2001. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd37/treinam.htm>>. Acesso em: 10 maio 2013.

BALDWIN, C. et al. Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. **Journal of Leisure Research**, v. 36, n. 3, p. 310-335, 2004. Disponível em: <<http://www.sagamorepub.com/products/journal-leisure-researchs>>. Acesso em: 1 mar 2013.

BARBOSA, D. et al. Esporte escolar: o jogo de educar. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 144, maio 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd144/esporte-escolar-o-jogo-de-educar.htm>>. Acesso em: 05 abril 2013.

CAPITANIO, A. Educação através da prática esportiva: missão impossível. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 8, n. 58, mar. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd58/esport.htm>>. Acesso em: 05 abril 2013.

DELGADO, A. M. et al. Educação Física Escolar: iniciação precoce. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, p. 43-52, 2008.

DUCHÉ, P. Activité physique et obésité infantile: dépistage, prévention et prise en charge. **Science & Sport**, v. 23, p. 278-282, 2008.

HAIRUL, H. et al. Relationships between physical education enjoyment processes, physical activity, and exercise habit strength among western AUSTRALIAN high school students. **Asian Journal of Exercise & Sports Science**, v. 5, n. 1, p. 23, 2008. Disponível em: <<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=40208949&lang=pt-br&site=ehost-live>>. Acesso em: 1 mar 2013.

MESSINA, L. **O treinamento especializado precoce no esporte**. Monografia Universidade do Estado de Santa Catarina, Curso de Educação Física, Florianópolis, 2009, p. 1-12.

NETO, F. et al. A criança submetida precocemente no esporte: benefícios e malefícios. **Federação Gaúcha de Patinação**, Porto Alegre, 13 maio. 2010. Disponível em: <<http://www.fgp.org.br/fgp/content/view/811/83/>>. Acesso em: 10 maio 2013.

NEVES, R.; RAMOS, A. Iniciação esportiva e a especialização precoce a luz da teoria da complexidade: nota introdutória. **Revista Pensar a Prática**, vol. 11, n.1, 2008. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/1786/3339>>. Acesso em: 10 maio 2013.

OLIVEIRA, V.; PAES, R. A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 71, abril 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd71/jogos.htm>>. Acesso em: 05 abril 2013.

PINHEIRO, P. U. et al. Handebol: processo pedagógico e a especialização precoce. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, p.79-82, 2008.

SANTOS, S. D. L. et al. Iniciação esportiva, actividades previas e especialização no treino de futsal em Portugal. **Revista Motriz**, v. 19, p. 99-113, 2013.

SOARES, E. Efeitos da especialização desportiva precoce no desenvolvimento integral da criança: estudo de revisão. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 149, out. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd149/efeitos-da-especializacao-desportiva-precoce.htm>>. Acesso em: 10 maio 2013.

TANI, G. A criança no esporte: implicações da iniciação esportiva precoce. In: KREBS, R.J.; COPETTI, F.; ROSO, M.R.; KROEFF, M.S.; SOUZA, P.H. (Org.). **Desenvolvimento infantil em contexto**. Florianópolis: Editora da UDESC, 2001. (Livro do Ano da Sociedade Internacional para Estudos da Criança).

VIEIRA, A. F. et al. Especialização no voleibol durante a grande infância. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, p. 63-70, 2008.

Endereço para correspondência

Profa. Dra. Lucilene Ferreira
R. João Gerin, 275. Vila Operária
Cep: 17340-000 Barra Bonita – SP
E-mail: luci_ferreira2003@yahoo.com.br