



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**

WELLINGTON MARQUES DE SOUSA CARNEIRO

**A INICIAÇÃO ESPORTIVA, A ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE E SUAS
IMPLICAÇÕES NA INFÂNCIA DE EX ATLETAS**

Fortaleza

2021

WELLINGTON MARQUES DE SOUSA CARNEIRO

A INIAÇÃO ESPORTIVA, A ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE E SUAS IMPLICAÇÕES NA
INFÂNCIA DE EX ATLETAS

Artigo TCC apresentado ao curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Metropolitana da Grande Fortaleza – UNIFAMETRO – como requisito para a aprovação na disciplina de TCC II, sob a orientação do prof. Me. José Ribamar Ferreira Júnior

Fortaleza

2021

WELLINGTON MARQUES DE SOUSA CARNEIRO

A INICIAÇÃO ESPORTIVA, A ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE E SUAS
IMPLICAÇÕES NA INFÂNCIA DE EX ATLETAS

Este artigo foi apresentado no dia XXX de
XXXXXX de 2021 como requisito para
obtenção do grau de Bacharelado do
Centro Universitário Fametro -
UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela
banca examinadora composta pelos
professores

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Orientadora- UNIFAMETRO

Prof. Me. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx Membro- UNIFAMETRO

A INICIAÇÃO ESPORTIVA, A ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE E SUAS IMPLICAÇÕES NA INFÂNCIA DE EX ATLETAS

Wellington Marques de Sousa Carneiro¹

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Junior²

RESUMO

A iniciação esportiva é o momento onde a criança dá seus primeiros passos nas práticas esportivas de forma planejada e específica. A especialização precoce é entendida como um ato de introduzir crianças antes da puberdade a um treinamento planejado e organizado por um longo prazo e, que se estruture de no mínimo três sessões semanais com foco no aumento de rendimento, e também, a participação em competições esportivas. O objetivo da pesquisa é questionar se vale a pena passar anos da infância e adolescência dentro de centros de treinamento. O universo foram ex atletas e praticantes das modalidades, natação, handebol e futsal que vivenciaram na infância ou adolescência rotinas intensas de treinamento em suas respectivas modalidades. Os dados foram coletados através de um questionário estruturado, ou seja, com somente questões fechadas. A amostra foi composta por 30 indivíduos de idades entre 24 e 35 anos. Os principais resultados apontaram que 54% dos indivíduos começou a praticar suas modalidades com 4 a 6 anos, que 67% treinavam 3 ou mais vezes por semana. Conclui-se na presente pesquisa que é preciso, enquanto profissional de educação física, estar preocupado com a introdução precoce de crianças e adolescentes no esporte de alto rendimento.

Palavras-chave: Iniciação Esportiva. Especialização Precoce. Treinamento.

ABSTRACT

Sports initiation is the moment when the child takes his first steps in sports in a planned and specific way. Early specialization is understood as an act of introducing children before puberty to a planned and organized training for a long term and that is structured in at least three weekly sessions with a focus on increasing performance, and also, participation in sports competitions. . The objective of the research is to question whether childhood and adolescence years are worth spending within training centers. The universe was former athletes and practitioners of the modalities, swimming, handball and futsal who experienced intense training routines in their respective modalities during childhood or adolescence. The data were collected through a structured questionnaire, that is, with only closed questions. The sample consisted of 30 individuals aged between 24 and 35 years. The main results showed that 54% of the individuals started to practice their modalities when they were 4 to 6 years old, that 67% trained 3 or more times a week. It is concluded in this research that it is necessary, as a physical education professional, to be concerned with the early introduction of children and adolescents in high performance sports.

Keywords: Sports Initiation. Early Specialization. Training.

¹Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

1. INTRODUÇÃO

A iniciação esportiva é o momento onde a criança dá seus primeiros passos nas práticas esportivas de forma planejada e específica.

Para Kunz (1994) a especialização precoce é entendida como um ato de introduzir crianças antes da puberdade a um treinamento planejado e organizado por um prazo longo de tempo e que se estruture de no mínimo três sessões semanais com foco no aumento de rendimento, e, também a participação em competições esportivas.

Piaget (1980) defende que o esporte coletivo exerce fascínio nas crianças muito mais pelo prazer da atividade e pela coletividade do que pela competição. O autor afirma também que em um ambiente competitivo precoce, confunde-se as regras com objetivo por causa do seu egocentrismo.

O conceito de taxionomia do desenvolvimento motor, Gallahue (1982) sugere que, somente a partir da aprendizagem das chamadas habilidades básicas e sua diversificação, é que poderia ser incluída a aprendizagem de novas habilidades esportivas.

O objetivo geral desta pesquisa é questionar se vale a pena passar anos da infância e adolescência dentro de centros de treinamento. De forma específica, esta pesquisa buscará coletar dados com pessoas que vivenciaram essa experiência na infância ou adolescência e também com jovens que vivem essa experiência hoje.

Para essa pesquisa serão entendidos como treinamento precoce as atividades esportivas realizadas por crianças com menos de 12 anos de idade com periodicidade superior à 3 sessões semanais, carga horária superior a 90 minutos (uma hora e meia) por sessão, competições frequentes e metodologia voltada para melhoria sistemática de rendimento.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Iniciação Esportiva

Para Greco e Benda (1998) é na iniciação esportiva que a criança começa a desenvolver de forma conjunta e organizada as práticas esportivas. Os autores defendem ainda que a idade de 6 a 12 anos é onde precisam ser desenvolvidas as capacidades motoras e de coordenação e que a ludicidade contribui muito para o desenvolvimento dessas habilidades.

Sobre a iniciação esportiva

Existe um consenso de que as crianças e os jovens necessitam de movimentos para que o seu crescimento e desenvolvimento sejam harmônicos e saudáveis. Ressalta-se também, que os hábitos saudáveis desenvolvidos durante a infância e a juventude, como prática de esportes, tendem a continuar durante a fase adulta. (Arena (2016; p.23.)

A partir da importância e influência do esporte para crianças de 6 a 9 anos, Rocha e Bertolasce (2010) destacam que há um beneficiamento do desenvolvimento motor através do treinamento esportivo utilizado coerente ao desenvolvimento da criança. Baseado no que os autores citados acreditam, a iniciação esportiva é o período onde as crianças são introduzidas na vida esportiva, defendendo o planejamento e orientação para que essas crianças não se tornem mini-adultos.

A divisão da iniciação esportiva em três estágios por Almeida (2005), no primeiro estágio o objetivo é a obtenção de habilidades motoras através de movimentos básicos. Para ele, nessa idade a criança está pronta para a introdução ao esporte e não para a competição, o que se deve muito a como cada professor planeja suas aulas, buscando sempre torná-las acessíveis, motivadoras e conscientes. No segundo estágio está presente a questão do aperfeiçoamento no esporte, onde aqui o jogo levanta aspecto sócio desportivo, onde os participantes desenvolvem seus papéis em colaboração conjunta, o que se faz necessário nesse estágio, visto que nele estão presentes as atividades de regras, e táticas gerais e fundamentos básicos. No último estágio, Almeida (2005) classifica como introdução ao treinamento onde a criança

obtem alto desenvolvimento físico e mental. Logo, o objetivo desse estágio é aprimorar o que já foi obtido nos estágios anteriores como habilidades táticas e habilidades individuais.

2.2 Especialização Precoce

Sendo uma questão bastante discutida no meio acadêmico por impor às crianças uma rotina intensa de treinos e com objetivo do desempenho máximo no esporte, a especialização precoce para Marques (apud BRASIL 2005.) é caracterizado por cargas de treinamento elevadas e que viabilizam esgotamento prematuro de produzir rendimento. Santana (2005) afirma que as consequências do treinamento precoce em crianças estão diretamente ligadas ao fato da metodologia que se é empregada, que vai ao contrário das características das crianças, o autor ainda traz à tona que as consequências ocasionadas pelo treinamento nas crianças podem surgir no decorrer do tempo, o que preocupa ainda mais em relação às crianças que não seguirão a carreira de atleta.

Ademais, Kunz (1994) também estabelece que os treinamentos intensos e recorrentes na vida da criança podem prejudicar seu futuro e cita três exemplos: Perca de rendimento escolar; Aprendizagem específica em um esporte, perdendo o desenvolvimento plural que deveria acontecer; Ausência das atividades lúdicas que moldam a personalidade das crianças.

Em consonância com o que afirma o autor acima, Santana (2005) destaca também outros pontos que são negativos para a saúde da criança que é ativa nos treinamentos intensos, são eles: Estresse de competição, caracterizado por sentimentos de medo e insegurança em decorrência de ambientes tipicamente competitivos; Saturação esportiva, quando as crianças apresentam desânimo e desinteresse em praticar algo tão repetitivo e específico; Riscos de lesão, que é obviamente ligado às altas frequências de treino com indivíduos em estado de maturação.

2.3 Lesões decorrentes de exercícios entre crianças

O treinamento de força em crianças apresenta um certo grau de risco de lesões, contudo, esse risco não é maior que os riscos já presentes em práticas esportivas e recreativas. De forma geral, o risco de lesões entre crianças e adultos é semelhante e pode ser conduzido pela presença de um planejamento de programa adequado à idade, e monitorado de forma cuidadosa.

Uma preocupação recorrente com crianças é o dano ao tecido ósseo, o que resultaria de forma negativa sobre o crescimento e a maturidade. Um dano na epífise, área do crescimento em esqueleto em desenvolvimento, pode causar calcificação especialmente em um esqueleto com desenvolvimento ósseo, o que resultaria em deformação ou cessação do crescimento dos membros. Dados mostram que o treinamento de força é responsável por 0,7% de lesões em um grupo de 1.576 crianças, da mesma forma, futebol americano, basquetebol e futebol são responsáveis por 19%, 15% e 2% respectivamente. Apesar de haver risco de lesões, parece não existir motivo legítimo que impeça a participação de crianças em exercícios de treinamento de força. Com benefícios já evidenciados, é coerente que eles pesem mais que os riscos, se um programa supervisionado e adequado for utilizado.

Uma alternativa para redução de riscos é a realização de exercícios que utilizem o peso do próprio corpo, onde a carga externa é removida ou limitada. As técnicas não precisam ser perfeitas e não há riscos de queda de objetos pesados.

3. Metodologia

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa é classificada com caráter quantitativo.

Para GIL (1994) a pesquisa de campo se caracteriza por investigações que, somadas às pesquisas bibliográficas e/ou documentais, se realiza coleta de dados junto às pessoas, ou grupo de pessoas com o recurso de diferentes tipos de pesquisa.

Segundo MARTINS (2004) para que uma pesquisa quantitativa seja tida como válida, outro pesquisador deve poder desenvolvê-la e chegar ao mesmo resultado. Nesse caso, a ciência é vista com foco e caráter explicativo.

3.2 Período e Local da Pesquisa

A pesquisa aconteceu de forma remota com ex praticantes das seguintes modalidades: Natação, Handebol e Futsal.

A pesquisa foi realizada entre os meses de janeiro e maio de 2021, com pessoas residentes na cidade de Fortaleza - CE.

3.3 Coleta de Dados e Instrumento de Coleta

O universo da pesquisa foram ex atletas e praticantes das modalidades natação, handebol, e futsal, que vivenciaram na infância ou adolescência rotinas intensas de treinamento nas suas respectivas modalidades.

O instrumento de coleta de dados foi enviado de forma digital, o que possibilitou um acesso rápido e seguro aos participantes.

3.4 Sujeito da pesquisa

A amostra foi composta por 30 indivíduos de idades entre 24 e 35 anos, que durante a infância ou adolescência tiveram rotinas de treinos intensas em decorrência de suas práticas esportivas.

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo através de terceiros que mantinham uma rotina de treinamentos esportivos. O contato se deu de forma digital.

3.4.1 Critérios de inclusão/exclusão

Serão incluídos na amostra pessoas que vivenciaram em anos anteriores rotinas de treinos intensas e que puderam agregar à pesquisa.

Serão excluídos da amostra todos aqueles participantes que porventura não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE não integrado a pesquisa.

3.5 Coleta de Dados

Os dados foram coletados através de um questionário estruturado, ou seja, com questões fechadas, o que torna o processo vai rápido e permite a comparação com outros instrumentos de coleta.

A proposta foi realizada através do site (<https://www.jotform.com/pt/>) e foram coletadas informações de 30 ex praticantes de modalidades esportivas (Natação, Handebol e Futsal).

Os indivíduos que participaram das respostas do questionário tiveram sua identidade preservada, total liberdade para desistir da pesquisa e não sofreram nenhum risco à sua saúde ou integridade.

Ao final do questionário as respostas eram enviadas automaticamente para o e-mail do autor da pesquisa.

O questionário continha algumas perguntas sobre especificações do treino e relações com assuntos externos.

As perguntas presentes no questionário eram:

1. Com quantos anos começou a praticar a sua modalidade?
2. Quantos dias por semana você treinava?
3. Quanto tempo duravam os treinos?
4. Conseguia conciliar bem a rotina de treinos com a rotina escolar?
5. Achava as aulas bem estruturadas de forma que atendesse a todos igualmente?

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos dados

Os resultados, quando se trataram das questões objetivas, foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e quadros; e, quando se trataram das questões abertas, por meio da análise de conteúdo das respostas, que foram categorizadas e discutidas a luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4. Resultados e Discussão

Na análise dos dados, três questões se destacaram pela disparidade na porcentagem de respostas, a primeira revela que a maior parte dos indivíduos (54%) começou a rotina de treino ainda muito cedo entre os 4 e 6 anos de idade.

O segundo gráfico expõe as respostas relativas à frequência dos treinos, onde a maioria (67%) respondeu que os treinos aconteciam 3 ou mais vezes por semana.

No terceiro gráfico, o que chama atenção é o equilíbrio entre as respostas relacionadas à conciliação da rotina de treinos com a rotina escolar, onde 40% disse que sim, outros 40% disse que não e os outros 20 % ficaram no meio termo ao responderem que *mais ou menos*

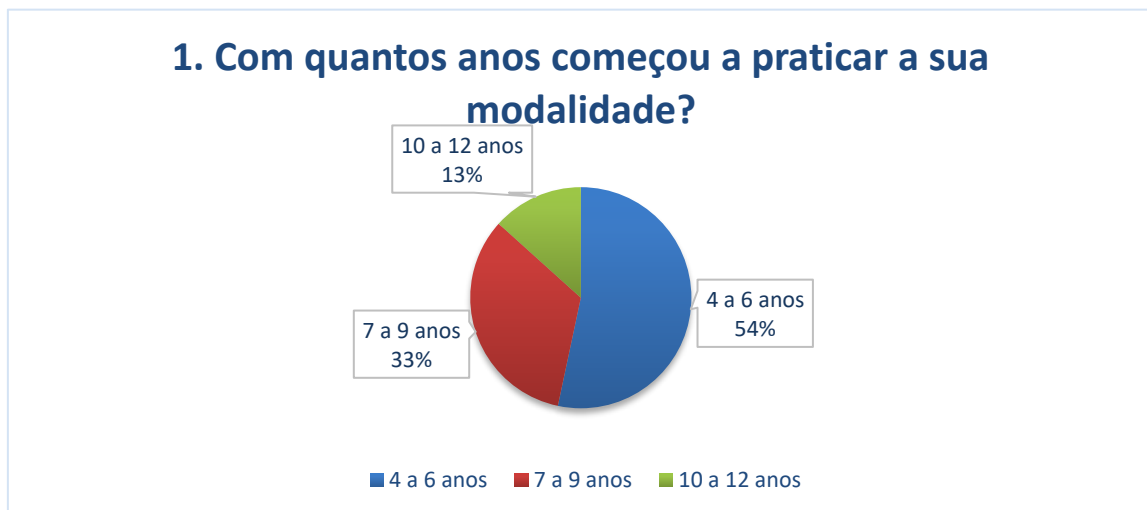


Gráfico 1

FONTE: DADOS DA PESQUISA

2º Quantos dias por semana você treinava?

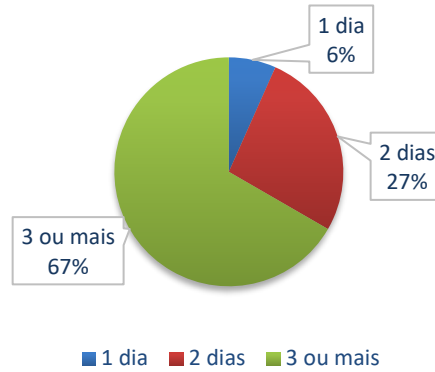


Gráfico 2

FONTE: DADOS DA PESQUISA

4. Conseguia conciliar bem a rotina de treinos com a rotina escolar?

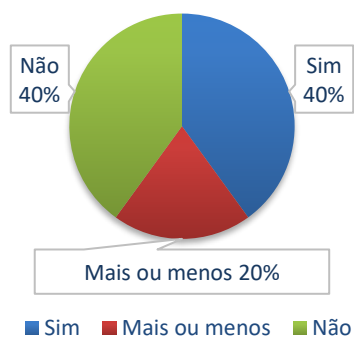
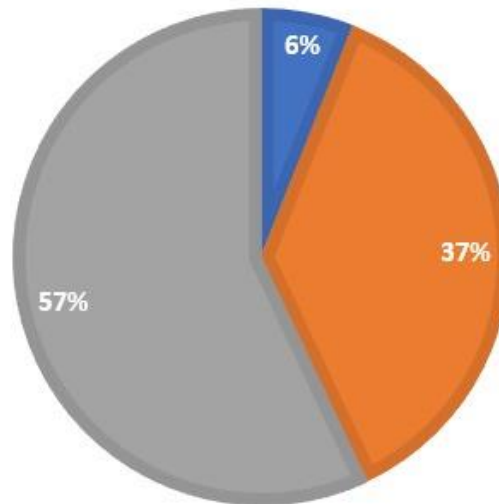


Gráfico 3

FONTE: DADOS DA PESQUISA

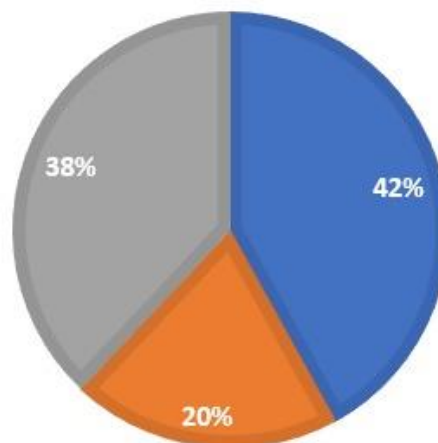
3 - QUANTO TEMPO DURAVAM OS TREINOS?

■ de 30 a 60 minutos ■ de 60 a 90 minutos ■ mais de 90 minutos



5- ACHAVA AS AULAS BEM ESTRUTURADAS DE FORMA QUE ATENDESSE A TODOS DE FORMA IGUAL?

■ Sim ■ Não ■ Mais ou Menos



Os gráficos com as perguntas 3 e 5 apontam uma alta duração das sessões de treino e um certo equilíbrio quando a pergunta se volta para estrutura das aulas com intuito de atender a todos de maneira igual. Dentre todas as perguntas, estas foram as que menos surpreenderam e suas respostas podem ser tidas como esperadas, visto que a duração de pelo menos 90 minutos por sessão de treino é comum em esportes de alto rendimento.

De acordo com os dados obtidos com o questionário, concordo com Kunz (2006) quando afirma que quando se há treinamento especializado precoce, os problemas podem ocorrer com a criança, especialmente na carreira esportiva, assim como: Formação escolar deficiente devido à exigência de se acompanhar a rotina esportiva, a unilaterização de um desenvolvimento que deveria ser plural, participação reduzida em atividades lúdicas essencialmente do mundo infantil, indispensáveis para o desenvolvimento da personalidade na infância.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É preciso, enquanto profissional de educação física, estar preocupado com a introdução precoce de crianças e adolescentes no esporte de alto rendimento e se manter em contraste com o pensamento característico dos técnicos desportivos, que porventura possa ser de contramão às responsabilidades pedagógicas.

É mais que obvio que nenhuma criança optaria por livre e espontânea vontade, treinar o esporte de maneira especializada, sistemática e intensa, afim de se conseguir resultados cada vez melhores em tempos cada vez menores. Diante disso surgem as influências dos treinadores sobre as famílias que, conseqüentemente resvala sobre as crianças.

Há também além das pessoas que trabalham com esse tipo de esporte, o desejo por medalhas, alimentado por inúmeras outras pessoas e patrocinado por grandes marcas influentes, que vão determinar através de seus patrocínios quem seguirá amparado numa carreira de atleta e quem não.

Quando uma criança é introduzida neste tipo de treinamento, o que se espera dela é que ela seja espetacular e apresente rendimentos cada vez melhores. Tem-se a impressão de que a motivação das práticas esportivas especializadas mais tem a ver com a vontade de salvar o esporte do que concentrar esforços na melhoria das crianças.

De forma nenhuma a presente pesquisa visa descredibilizar a importância do esporte, desde que seja ensinado de maneira responsável e coerente, portanto, cada vez mais é importante propagar os benefícios e ensinamentos do esporte.

Por fim, ademais as colocações, se faz imprescindível a realização de novos estudos que corroborem a educação física e tornem as discussões sobre assuntos importantes como a iniciação esportiva e a especialização precoce cada vez mais recorrentes.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARENA, Simone Sangres. Crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2016.

GALLAHUE, D. Understanding motor development in children. New York, Wiley, 1982.
GRECO, J. PABLO; BENDA, N. RODOLFO; Iniciação esportiva universal: 1. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Editora UFMG, Belo Horizonte, 1998.

JENKINS, N.; MINTOWT-CZYZ, W. Bilateral fracture separations of the distal radial epiphyses during weight-lifting. **Br. J. Sports Med.**, v. 20, p. 72-82, 1986.

KUNZ, Elenor. Transformação didático-pedagógica do esporte. Ijuí: Unijuí, 1994.

PIAGET, Jean. Seis estudos de psicologia. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1980.

RAMOS, A, M; NEVES, R, L, R. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade- Notas introdutórias

RHEA, Matthew. Treinamento de força para crianças. 1.ed. São Paulo: Phorte Editora. 2009

RYAN, J.; SALCICCIOLO, G. Fractures of the distal radial epiphysis in adolescent weight lifters. **Am. J. Sports Med.**, v. 4, p. 26-7, 1976.

ZARICZNYJ, B. et al. Sports-related injuries in school-aged children. **Am. J. Sports Med.**, v. 8, p. 318-24, 1980.

