

O que o pediatra precisa saber sobre o processo de iniciação esportiva

What the Pediatrician needs to know about the process of sports initiation

Fernando de Azevedo Alves Pereira¹; Cleiton Pereira Reis²; Ericsson da Silva³; Henrique Lima Gonçalves⁴; Cássio da Cunha Ibiapina^{2*}

RESUMO

O pediatra é um profissional que necessita saber os problemas decorrentes da especialização esportiva precoce (EEP) de crianças e adolescentes. A possível EEP precisa ser um tema mais explorado e discutido no ambiente esportivo. Esse fenômeno pode estar ocorrendo de forma implícita, motivado pelo imediatismo dos pais, influência dos treinadores e formato das competições, sobretudo pela estrutura organizacional de como o esporte de base vem sendo desenvolvido, estimulando e reproduzindo de forma precoce os moldes profissionais de rendimento e desviando do foco a formação global do indivíduo pelo resultado. São inúmeros os benefícios que o esporte e a competição possibilitam ao ser humano, porém, torna-se negativo quando o fio condutor leva exclusivamente ao resultado final. A iniciação esportiva é um momento de grande complexidade, pois servirá de alicerce básico para toda a vida, seja no âmbito motor, social, cognitivo e afetivo. O presente estudo objetiva apresentar o que o pediatra precisa saber sobre os pilares básicos da iniciação esportiva precoce e seus malefícios e buscar alternativas e soluções para a iniciação esportiva consciente.

Palavras-chave: Esporte; Iniciação Esportiva; Especialização Precoce.

ABSTRACT

The pediatrician is a professional who needs to know the problems arising from the early sports specialization (EEP) of children and adolescents. The possible EEP needs to be a more explored and discussed theme in the sports environment. This phenomenon may be occurring implicitly, motivated by the immediacy of the parents, the influence of the coaches and the format of the competitions, above all, by the organizational structure of how the basic sport is being developed, stimulating and reproducing in an early form the professional models of performance and deviating from the focus the overall formation of the individual by the result. There are countless benefits that sport and competition make possible to the human being, but it becomes negative when the conductor leads exclusively to the final result. Sport initiation is a time of great complexity, because this moment will serve as a basic foundation for all life, whether in the motor, social, cognitive and affective scope. The present study aims to present what the Pediatrician needs to know about the basic pillars of early sports initiation, its harms and to seek alternatives and solutions for a conscious sports initiation.

Keywords: Sport; Sport Initiation; Early Specialization.

1. Professor(a) do Curso de Educação Física da Uni-BH.
2. Professor Associado do Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais.

* **Autor correspondente:** Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais
Avenida Professor Alfredo Balena, 190 / sala 268 - 30130-100 Belo Horizonte - Brasil
E-mail: cassioibiapina@terra.com.br

INTRODUÇÃO

A Especialização Esportiva Precoce (EEP) é um processo no qual o treinamento não é condizente com o desenvolvimento, crescimento e maturação da criança, inibindo-a de ter um repertório motor mais amplo, ao mesmo tempo em que diminui sua participação em atividades recreativas na infância, podendo ser um dos fatores para o abandono da modalidade pelos jovens.¹

Um dos fatores que podem acarretar essa especialização pode estar diretamente relacionado aos pais, pois estes exercem papel primordial na iniciação esportiva dos filhos, por isso, é importante que obtenham informações sobre as práticas, métodos e condutas.² Outro fator relevante no processo é o papel do treinador, que pode prejudicar a iniciação esportiva com metodologias de treinamento inadequadas.³ O formato atual da estrutura esportiva na infância pode também ser considerado como um dos principais problemas, uma vez que se baseia na competição, desprezando outros pontos importantes na formação humana.⁴

O presente estudo tem por objetivo destacar tais reflexões e evidenciar o que o pediatra precisa saber sobre os principais malefícios da EEP e os motivos que podem estar desencadeando esse fenômeno no ambiente esportivo, buscando alternativas e soluções para uma iniciação esportiva consciente.

ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE

A especialização precoce acontece a partir da proposição de atividades esportivas competitivas que, via de regra, são precedidas de rigorosos comportamentos inadequados ao desenvolvimento infantil, com o objetivo do máximo desempenho esportivo.⁵⁻⁶ Trata-se de atividades esportivas desenvolvidas antes da puberdade, caracterizada por alta dedicação aos treinamentos, mais de 10 horas semanais, e principalmente por ter finalidade eminentemente competitiva.⁷

A EEP é definida por diversos autores de formas diferentes, considerando-se a especialização precoce um período no qual se adotam métodos e programas de treinamento especializados.⁸

De forma complementar, entende-se que esse fenômeno pode acontecer quando crianças são introduzidas, antes dos 12 anos, a um processo de treinamento planejado e organizado em longo prazo, que se efetiva em um mínimo de três sessões semanais com o objetivo do gradual aumento do rendimento, além da participação periódica em competições.⁹

Por outro lado, não há dúvidas de que a EP em uma modalidade esportiva logo no primeiro momento do processo ensino-aprendizagem poderá acarretar problemas na história de vida esportiva das crianças, como também em sua formação.¹⁰ Na mesma perspectiva, a especialização desportiva é um processo de ensino-aprendizagem no qual o indivíduo adquire e desenvolve técnicas básicas para o desporto.¹¹ Um alerta importante é que o trabalho de iniciação deve ser feito com cuidados especiais e que respeite as fases do desenvolvimento da criança.⁷⁻⁸⁻¹¹

É importante ressaltar, ainda, que antes da aplicação do treinamento à criança é necessário observar em que fase do desenvolvimento esta se encontra. Apenas a idade cronológica é insuficiente, uma vez que o crescimento, desenvolvimento e a maturação acontecem num ritmo individual e, portanto, variando de um indivíduo para outro.¹² A EEP é um processo no qual o treinamento não é condizente com o desenvolvimento, crescimento e maturação da criança. Os métodos de maturação são, geralmente, utilizados para avaliar o processo de desenvolvimento humano, que é marcado pelo amadurecimento do organismo até se tornar adulto sem a influência direta de estímulos externos conhecidos, mas que são, pelo menos em parte, resultado da interação do organismo e seu meio.¹³ No entanto, apresenta diversidade e variabilidade individuais em relação ao seu período de manifestação.¹⁴

A literatura relacionada à anatomia humana e desenvolvimento motor registra várias formas de utilização de marcadores da maturação, entre elas, óssea, sexual, dental e esquelética.¹⁵⁻¹⁸ A avaliação somática é realizada com base na utilização de medidas antropométricas e a maturação esquelética, mediante o uso de radiografias, com a determinação do estado de ossificação e fusões das epífises ósseas. Já a maturação dental é realizada pela idade de erupção de dentes temporários e permanentes. E, por fim, a maturação sexual pode ser avaliada pelo desenvolvimento das características sexuais secundárias, por meio de perfis hormonais, assim como pela idade da menarca nas meninas e da espermarca nos meninos.¹⁵⁻¹⁸

Inúmeros autores citam a busca da plenitude atlética em crianças e adolescentes ainda em formação, a competição exagerada, a cobrança de resultados, as pressões psicológicas exercidas pelos pais e técnicos, como sendo as causas da EEP.⁹⁻¹⁰

Interessante notar que, entre os aspectos mais relevantes no desempenho esportivo de alto rendimento, destacam-se a capacidade motora e a tomada de decisões.¹⁹

Os atletas necessitam ter passado por um desenvolvimento sólido e harmonioso das habilidades motoras durante todas as etapas de sua vida, a fim de tentar buscar um desempenho otimizado dentro de sua modalidade esportiva. Nesse sentido, a EP pode, inclusive, interferir negativamente no rendimento do atleta profissional ou sequer fazer com que a juventude participante da prática esportiva consolide uma carreira que pense em sua profissionalização.

Caminhando contrariamente a tal fenômeno e aumentando a reflexão sobre o tema, os iniciantes devem participar de jogos e exercícios advindos dos esportes específicos e de outros que auxiliem a melhorar sua base multilateral no preparo com a base diversificada para o esporte escolhido.⁹ Dessa forma, a EP poderia ser dada o mais tarde possível, quando a criança tiver desenvolvido amplamente o seu repertório motor e, por conta própria, escolher o esporte a se especializar.¹⁹

A EP, nos primeiros anos da criança em contato com o esporte, acarreta sérios danos ao seu desenvolvimento, inibindo-a de ter um repertório motor mais amplo, ao mesmo tempo em que diminui sua participação em atividades recreativas do mundo infantil, podendo ser um dos fatores para o abandono da modalidade pelos jovens.¹⁹ Para evitar o afastamento, que é a pior consequência, além de outros aspectos negativos, os treinadores devem saber em que tempo está a criança, do ponto de vista físico e psicológico, valendo-se de métodos para evitar que a iniciante esteja se submetendo a esforços psicológicos, não apenas físicos, acima de sua capacidade.

A criança que parou de jogar (ou está jogando) por pressão, rotulada, insegura, humilhada, não esquece a fadiga experiêcia. E, pior, passa anos no esporte e depois o abandona desgastada emocionalmente, com a certeza do precioso tempo perdido.

A INFLUÊNCIA DOS PAIS

As primeiras experiências sociais do indivíduo são na família, por isso é importante que os pais obtenham informações sobre as práticas educativas que irão adotar, pois estas farão parte do meio em que a criança estará envolvida, contribuindo para o seu desenvolvimento. A família reúne condições que a fazem ter muita importância do ponto de vista pedagógico, pois por um lado é a instituição cultural que recebe o recém-nascido e por outro é o grupo humano, geralmente mais estável que o sujeito terá em sua vida.²⁰

Os pais têm o dever de educar os filhos para a vida e, sendo assim, a forma com que os educam influenciam nas decisões e na sua personalidade.²¹

Considerando a família como o ponto inicial do aprendizado do filho em relação aos valores e exemplos e que esses pilares serão importantes para seu desenvolvimento pessoal, quando o jovem escolhe uma modalidade esportiva, seu comportamento será reflexo do que aprendeu em casa, em um primeiro momento. Os pais são os principais incentivadores e ajudantes dos filhos quando estes fazem a opção por qualquer atividade.²¹

Podem-se observar diferentes comportamentos dos pais e dos filhos. Dessa forma, um ponto a ser considerado é que competir não é algo negativo como alguns pensam, o objetivo da competição deveria ser atingir o seu melhor resultado, nem sempre significando a vitória.²² Nessa mesma linha, a qualidade das experiências competitivas está ligada ao tratamento que o pai confere ao seu filho quando ele ganha ou perde.²³

Os esportes coletivos induzem a criança desde cedo a conviver, a trabalhar, a cooperar e a respeitar outras pessoas (convívio em sociedade) fora do laço familiar.²²

As atitudes dos pais refletem nos filhos, agindo sobre seu comportamento. Portella (2003) fornece um interessante quadro sobre os tipos diferentes de pais na sua relação com a prática esportiva dos filhos.²⁴ São eles:

1. Os desinteressados: aqueles que costumam se ausentar das competições do filho ou por desinteresse ou porque têm algo “mais importante” para fazer;
2. os “úteis”: aqueles que incentivam a participação dos filhos nas competições a partir da introdução de estímulos e incentivo moral-psicológico;
3. os excessivamente críticos: estão preocupados em ressaltar somente os equívocos do filho durante a prática esportiva, demonstrando sua constante insatisfação com seu desempenho;
4. os vociferantes: são os pais mais enérgicos. Geralmente se alteram emocionalmente durante as competições. Muitos gritam, gesticulam e chegam às vezes a ficar agressivos;
5. os “técnicos”: aqueles que possuem ou acreditam possuir conhecimento técnico mais elevado do que os professores de seus filhos. Geralmente se comportam como os donos do time e dão instruções aos atletas, chegando muitas vezes a tentar obstruir os comandos do técnico;
6. os inseguros: pais que têm medo de ver seus filhos em competições por inúmeras razões e insegurança, podendo transmitir isso aos filhos.

Grande parte dos pais, ainda que bem intencionada, coloca os filhos no esporte e fomenta o sonho de que sejam os atletas que eles nunca foram ou algo parecido. Segundo Freud (1939), esse tipo de atitude se refere à projeção; um mecanismo de defesa psicológico em que determinada pessoa “projeta” seus próprios pensamentos, motivações, desejos e sentimentos indesejáveis em uma ou mais pessoas.²⁵

A INFLUÊNCIA DOS TÉCNICOS

Outro agente predominante na vida do atleta é o técnico. Alguns profissionais vinculados à área do esporte de formação, pressionados ou não por fatores externos ou internos, tais como: conquista pessoal (a partir do acúmulo de títulos em competições) e pressão psicológica (a partir da cobrança do clube por resultados, pais/familiares da criança inserida na atividade esportiva) ambicionam resultados de curto prazo.²⁶

Inúmeros conflitos entre o técnico e as crianças geralmente ocorrem após os fracassos nas competições. Nesse momento em que o técnico deveria ser aquela pessoa com equilíbrio para providenciar apoio aos seus atletas derrotados, perdem o controle e agridem verbalmente os seus comandados.³

Outro fator que pode prejudicar o profissional é a ausência de conhecimento científico dos efeitos do treinamento físico, tático e técnico em crianças e adolescentes de forma precoce, aplicando programas de treinamento voltados para a especialização de uma única modalidade esportiva para que o indivíduo apresente desempenho mais elevado.¹⁹

Para combater a EP, o desenvolvimento multilateral deve ser oferecido aos jovens atletas durante os anos iniciais de sua prática esportiva, pois é um aspecto muito importante, que potencializa as capacidades motoras e cognitivas a partir de uma perspectiva global. A aquisição de novas habilidades culminará, portanto, em melhor rendimento esportivo.¹ De acordo com Greco (1998), “a aprendizagem motora é um conjunto de processos associados com a prática ou a experiência, conduzindo a mudanças relativamente permanentes na capacidade para executar um desempenho habilidoso”. Sobretudo, a influência da intervenção dos treinadores é passível de reflexões.²⁶

A INFLUÊNCIA DAS COMPETIÇÕES

Outro aspecto que se pode considerar é que uma das causas da EEP é a estrutura atual do sistema esportivo.⁷ Ela é basicamente competitiva e não se

adequa às necessidades das crianças/adolescentes em amplo espectro. Trata-se de uma adaptação do modelo adulto de rendimento.²⁷ A busca por êxito e vitórias a qualquer preço estimula a iniciação esportiva prematura e, por consequência, deságua na EP da criança. Pode-se analisar que a cobrança por resultados de curto prazo nas categorias iniciais, de certa forma, pode estar ocorrendo por uma contaminação cultural-esportiva. Dessa forma, acaba sendo similar a exigência exercida na categoria principal, em que os atletas já são adultos e são demandados por resultados imediatos.⁴

Muitas dessas competições espelham-se em modelos pouco recomendados para as diferentes faixas etárias e outras variáveis importantes como o sexo, o estágio de desenvolvimento, o nível de habilidade dos praticantes, entre outras. A verdadeira natureza da competição é que cria mais perdedores que vencedores. Nesse ponto, passa a ser tanto desencorajadora quanto ameaçadora àqueles que não possuem capacidades e habilidades suficientes para desempenhar adequadamente e obter o desejado sucesso.²²

É inaceitável o esporte entrar na vida de uma criança apenas com os referenciais de competição e rendimento, fazendo-a persegui-los a qualquer preço. Fomentar entre crianças a ideia de que só a vitória é importante é um erro. A criança precisa perceber a importância de saber lidar com as diferenças, e quem aprende que só a vitória tem valor poderá não saber lidar com as derrotas, valorizar a busca, o esforço próprio, respeitar o outro, interagir, cooperar, rever pontos de vista.²⁸

Assim, a competição mal aplicada nessa faixa etária acaba não trabalhando o desenvolvimento total da criança - motor, físico e social -, podendo tornar-se excludente, em vez de ser um ato prazeroso para o praticante, uma vez que a criança frustrada pode vir a abandonar o esporte e a prática do exercício físico para sempre.

EFEITOS DA ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE

Em estudo de Mandel (1987), 99% dos pediatras franceses consideram positiva a prática esportiva infantil, mas esse número cai para 74% quando essa prática se inicia antes dos sete anos.²⁹ A partir da observação desse fenômeno, Vargas Neto e Voser (2001) dividiram os possíveis riscos em quatro grandes áreas: riscos de tipo físico, psicológicos, motrizes e riscos de tipo esportivo, como se segue:⁵

Riscos de tipo físico

A prática esportiva competitiva iniciada precocemente pode ocasionar danos à saúde corporal das crianças. Foram detectados problemas ósseos, articulares, musculares e cardíacos, dependendo da especialidade esportiva, sobretudo aquelas tecnicamente mais complexas que empregam alto número de repetições de gestos técnicos visando à automatização e ao aperfeiçoamento do movimento.

Personne comprovou que um praticante de ginástica olímpica pode realizar ao longo de uma temporada mais de 8.000 saltos, gerando impactos traumatizantes para as articulações; um atleta de saltos ornamentais executa mais de 14.000 saltos; um arremessador de dardo, 6.000 arremessos por ano.⁷ Preocupados com as campanhas que promovem as corridas de rua, nas quais crianças e adolescentes são estimulados a participar, pesquisadores apuraram que um corredor de maratona durante a prova executa por volta de 30.000 impactos do calcanhar contra o solo e que durante tais impactos pode chegar a aplicar uma força de até seis vezes o peso de seu corpo.³⁰

Nessa perspectiva, durante uma partida de voleibol, um cortador pode chegar a 150 saltos, nos quais seus pés atingem altura superior a um metro e o impacto de chegada ao solo pode ser de até 10 vezes o peso de seu corpo.³¹ Nesse sentido, é necessário pensar não somente o resultado final da prática de alto rendimento, ou seja, não se deve ater como um fim em si mesmo aos 150 saltos por partida dados por um cortador.

Deve-se pensar também nos anos de preparação, duração e intensidade do treinamento para chegar a esse nível. É uma carga demasiadamente forte para o ombro e articulações dos membros inferiores. O grande problema desse tipo de risco reside no impacto e na similitude dos gestos, principalmente se se refere às crianças em pleno processo de desenvolvimento. As cargas de treinamentos pouco variadas e repentinamente elevadas podem levar a inadequada e excessiva sobrecarga dos sistemas atingidos, conduzindo, na maior parte dos casos, a uma rápida estagnação do desempenho, já que a ampla base de desenvolvimento necessária ao desempenho de alto nível não está disponível.³²

Riscos de tipo psicológico

É importante salientar que o pediatra pode ter papel relevante no suporte aos pais e às crianças e adolescentes no que se refere às consequências negativas do treinamento esportivo precoce das competições, que

se relacionam com a conduta e o estado mental dos sujeitos. Em crianças competidoras foram encontrados níveis anormalmente altos de ansiedade, estresse e frustração. São conhecidos casos de talentos esportivos com futuro promissor que hoje se sentem martirizados por fracassos e desilusões resultantes de maus resultados em competições.³²

Na mesma linha, Pini e Carazzatto (1978) expõem um ponto de vista interessante. Algumas crianças param de praticar algum esporte, pois se sentem desgastadas, desmotivadas em conquistar mais aquele título ou campeonato (pois em alguns anos de prática intensiva já conquistaram títulos municipais, estaduais, prêmios individuais) e preferem frequentar outros ares.³³ O campo da Educação Física reconhece esse fenômeno como saturação esportiva.³⁴

De qualquer forma, o fato mais preocupante psicologicamente é chamado de “infância não vivida”, por culpa da alta dedicação aos treinamentos exigida principalmente em algumas modalidades esportivas, que pode chegar a várias horas ao dia durante todos os dias da semana, acrescentando ainda mais a atividade escolar.^{9,34} Para agravar esse quadro, a criança esportista participa menos das brincadeiras e jogos do mundo infantil, atividades estas que são indispensáveis para o pleno desenvolvimento de sua personalidade. E acabam tendo interesse apenas por atividades que envolvam algum nível de competição, não vivenciando outros valores que as atividades coletivas desenvolvem.⁹⁻³³⁻³⁴

Riscos de tipo motriz

Os riscos relacionados à falta de base poliesportiva que acompanha o treinamento esportivo precoce é outro assunto de extrema importância para o pediatra. Efetivamente sabe-se que o esporte pode buscar o aprimoramento em um aspecto concreto da execução motriz, no modelo competitivo, ignorando geralmente os outros importantes objetivos educacionais que o esporte pode oferecer. Essa “pobreza motriz” ocasionada pela EEP está mais presente em alguns esportes que em outros, podendo, inclusive, impossibilitar a prática futura de um esporte diferente daquele que praticou durante a infância.²⁷

A especialização deveria ocorrer o mais tarde possível e ser baseada em uma evolução do desempenho, de acordo com o nível de desenvolvimento e considerando-se aspectos individuais, a elevação das cargas no âmbito de um treinamento básico, diversificado e, principalmente, garantindo-se o desenvolvimento ótimo de capacidades coordenativas gerais e a aquisição em tempo hábil de capacidades motoras esportivas.³³ O treinamento deve

ocorrer dentro de um limite, de 300 a 600 horas anuais, das quais apenas 25% do tempo devem ser dedicados a conteúdos específicos e 75% aos conteúdos da preparação global do aluno/atleta.

Riscos de tipo esportivo

O pediatra pode auxiliar os pais sobre o risco de uma especialização às cegas, pois é muito difícil conhecer com exatidão as características do futuro atleta de elite quando este ainda é muito pequeno. Pode ser que se esteja iniciando/especializando a criança para uma prática esportiva para a qual não tenha as mínimas condições especiais exigidas. Parece também que a conquista de importantes títulos ou marcas durante a infância não é garantia de sucessos esportivos quando ele se torna adulto.³⁴

O ex-campeão do mundo de natação, Michael Gross, vencedor de seis medalhas olímpicas, praticou outros esportes paralelamente ao seu principal, como: futebol, tênis e *cross-country*. As técnicas de natação eram realizadas por meio de jogos pré-selecionados, melhorando a capacidade coordenativa antes da especialização, com o objetivo de evolução a longo prazo.³⁵

O pesquisador Bompa (2001) cita a relação entre EP e iniciação esportiva multilateral, elaborando um paralelo entre esses dois conceitos, sugerindo ampla base de desenvolvimento, especialmente na preparação geral como condição básica para se atingir um nível altamente especializado de preparação física e maestria técnica.³⁶

A tabela 1 apresenta a comparação entre a especialização precoce e o desenvolvimento infantil.

CONCLUSÃO

De acordo com a literatura pesquisada, pais e treinadores exercem importante influência no processo esportivo e no instinto de competição dos iniciantes.

Como se sabe, emergem atitudes familiares diferentes durante a aprendizagem da criança. São atuações que se estendem aos primeiros passos, ou além, já na fase de competições. Pode-se considerar positivas quando miram o incentivo e o apoio, colocando em um primeiro plano os objetivos e valores do treinamento e dos treinadores. No entretanto, embute-se o repasse das razões da vitória, sem serem esquecidas as derrotas. No mesmo caminho, são negativas as manifestações dos pais, quando delas afloram a cobrança exacerbada sobre o filho, a valorização desmedida dos resultados, além de discordâncias com treinadores no que diz respeito aos rumos dos treinamentos. Estabelecido o quadro, a EEP surge como consequência inevitável. A essa altura advém o desinteresse do filho pela atividade, privando-o de seguir adiante em alguma modalidade.

A indicação clássica do esporte para crianças visa ao desenvolvimento de sua autonomia, ao ganho de segurança e à integração social. Tais aquisições decorrem da cultura do lazer com o esporte e que ao usá-la pela vida afora possam se tornar pessoas mais saudáveis. A iniciação esportiva e o treinamento nas categorias menores devem caminhar para a vivência de momentos de prazer sadio, visando a novas descobertas. Dessa forma, a prática esportiva jamais deve ser confundida com a vida profissional de um atleta. Esse é um adulto dotado de completas estruturas físicas e psicológicas, além das qualidades técnico-táticas desenvolvidas. Logo, não se justifica tratar crianças e jovens em fase de formação como se fossem adultos.

Sendo assim, recomendam-se cuidados com a possibilidade da EEP. Há risco de inúmeros prejuízos à saúde física, mental e à sociabilidade da criança envolvida. Conforme os autores aqui citados, a EP pode distorcer o desenvolvimento físico da criança. Portanto, quando ela chegar à idade ideal para se dedicar a determinada modalidade, ficará aquém dos resultados desejados, por efeito de uma eventual má preparação nos anos iniciais.

TABELA 1. Comparação entre a especialização precoce e o desenvolvimento multilateral

FILOSOFIA DE TREINAMENTO	
ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE	PROGRAMA MULTILATERAL
Rápido desenvolvimento do desempenho	Baixo desenvolvimento do desempenho
Melhor desempenho atingido por volta de 15-16 anos, devido à rápida adaptação	Melhor desempenho aos 18 anos ou mais, acompanhado da maturação fisiológica e psicológica
Desempenho inconsistente nas competições	Desempenho consistente nas competições
Por volta dos 18 anos os atletas estão saturados	Longa vida atlética
Suscetível a lesões, devido à adaptação forçada	Poucas lesões

Fonte: adaptado de Bompa (2001)³⁶.

REFERÊNCIAS

1. Cunha FA. Pedagogia da aprendizagem e treinamento. Módulo 5 - Curso de Aperfeiçoamento para Profissionais do Futebol. São Paulo: curso online, 2004.
2. Hellstedt JC. Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *J Sport Behav.* 1990; 3:135-44.
3. Becker Jr B. Psicologia aplicada à criança no esporte. Novo Hamburgo: Feevale; 2000.
4. Medina MCP. La infancia y el deporte: perspectivas desde el punto de vista de la Psicología. *Rev Educ Fis Depor.* 2000; 18:5.
5. Vargas Neto FX, Voser RC. A criança e o esporte: uma perspectiva lúdica. Canoas: Ulbra; 2001.
6. Ramos AM, Neves RLR. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade: notas introdutórias. Goiás: Pensar a Prática. 2008; 11:1-8.
7. Personne J. Nenhuma medalha vale a saúde de uma criança. Lisboa: Livros Horizonte; 1983.
8. Santana WC. Futsal: metodologia da participação. Londrina: Lido; 2001.
9. Kunz E. As dimensões inumanas do esporte de rendimento. Porto Alegre: Escola de Educação Física - UFRGS; 1994.
10. Ferreira HB. Iniciação esportiva: uma abordagem pedagógica sobre o processo de ensino-aprendizagem no basquetebol, 2001. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas; 2001.
11. Voser RC. Futsal: princípios técnicos e táticos. 2 ed. Canoas: ULBRA; 2003.
12. Bento PC. A idade do treino. São Paulo: Nadar *Rev Bras Esp Aquát.* 1995; 9:22-3.
13. Machado DRL, Barbanti VJ. Maturação esquelética e crescimento em crianças e adolescentes. *Rev Bras Cineantropom Desemp Hum.* 2007; 9:12-20.
14. Karlberg P, Taranger J. The somatic development of children in a Swedish urban community. *Acta Paed Scan Suppl.* 1976; 258:1-148.
15. Janz KF, Dawson JD, Mahoney LT. Predicting heart growth during puberty: the muscatine study. *Pediatrics.* 2000; 105:1-8.
16. Koivusiltay L, Rimpela A. Pubertal timing and educational careers: a longitudinal study. *Ann Hum Biol.* 2004; 31:446-65.
17. Guedes DP, Guedes JERP. Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada para o critério. *Rev Bras Ativ Fis Saúde.* 1995; 1:27-38.
18. Morris NM, Udry JR. Validation of a self-administered instrument to assess stage of adolescent development. *J Youth Adolesc.* 1980; 3:1-5.
19. Greco PJ, Aburachid LMC, Silva SR, Morales JCP. Validação de conteúdo de ações tático-técnicas do Teste de Conhecimento Tático Processual: orientação esportiva. *Rev Motricidade.* 2014; 10:38-48.
20. Sayago DM. La importancia de la familia em la Educación Física. Buenos Aires: *Rev Digital.* 2010; 15:143.
21. Cortela MS. A escola e o conhecimento. São Paulo: Cortez; 2002.
22. De Rose Jr D. Considerações sobre a participação da criança no processo competitivo. In: I Simpósio de Psicologia do Esporte, São Paulo. 1992; 1:27-33.
23. Barbanti VJ. A criança e o esporte competitivo. In: I Simpósio de Psicologia do Esporte, São Paulo. 1992; 1:41-42.
24. Portella DL. A influência dos pais no rendimento das crianças em competições. *Educ Fis Esp.* 2003; 8:57.
25. Freud S. A life for our time. Rio de Janeiro: Schwarcz; 1939.
26. Greco PJ, Benda RN. Iniciação esportiva universal. Belo Horizonte: UFMG; 1998.
27. Vargas Neto FX. A iniciação nos esportes e os riscos de uma especialização precoce. Publicação do Curso de Mestrado em Ciências do Movimento Humano/ ESEF/UFRGS, Porto Alegre. *Rev Perfil.* 1999; 3:70-76.
28. Leite WSS. Especialização precoce: os danos causados à criança. Buenos Aires: *Rev Digital: Efedportes.* 2007; 12:113. Acessado em: 02/09/2018. Disponível em: <http://www.efedportes.com>.

29. Mandel C. Le guide du jeune sportif. Paris: Carrere; 1987.
30. Ferrandis R. Patologia traumática en el corredor de maratón. Madrid: Alianza. 1994; 1:377-410.
31. Rocha PSO. Preparação física da seleção brasileira masculina de voleibol. Sprint. 1983; 2:15-7.
32. Weineck J. Biologia do esporte. 7 ed. São Paulo: Manole; 2005.
33. Pini MC, Carazzatto JG. Idade de início da atividade esportiva. In: Pini MC. Fisiologia esportiva. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1978.
34. Franco GS. Psicologia no esporte e na atividade física. São Paulo: Manole; 2000.
35. Gomes AC. Treinamento desportivo: princípios, meios e métodos. Londrina-PR: Treinamento Desportivo; 1999.
36. Bompa TO. A periodização no treinamento esportivo. São Paulo: Manole. 2001; 1:156.