

## **Impactos do treinamento especializado precoce: um estudo de revisão**

Dalila Calcagno Lemos<sup>1</sup>; 0009-0006-7305-5194  
Roberto José Juliano Júnior<sup>1</sup>; 0009-0003-6061-9876  
Thiago Rodrigues Ferreira da Silva<sup>1</sup>; 0009-0004-9881-288X  
Silvio Henrique Vilela<sup>1</sup>; 0000-0003-0464-5394

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.  
[daliladelemos@gmail.com](mailto:daliladelemos@gmail.com)

**Resumo:** Este trabalho objetivou apresentar as implicações do treinamento especializado precoce na saúde física e psicológica das crianças, além de investigar qual a relação existente entre especialização precoce e sucesso no esporte. A metodologia utilizada foi revisão bibliográfica. Com base nas informações coletadas, concluímos que o esporte na infância deve ser coerente com a faixa etária, respeitando as características individuais e biológicas das crianças e prezando sempre pela diversidade de movimentos ao invés da repetição de gestos técnicos. Foi possível verificar também que o treinamento especializado precoce não prediz o sucesso na carreira esportiva do atleta adulto.

**Palavras-chave:** Esporte. Crianças. Especialização precoce.



## INTRODUÇÃO

A especialização esportiva é destinada ao aprofundamento de saberes e capacidades avançados inerentes à determinada modalidade esportiva. A partir do momento em que esse processo envolve crianças durante a iniciação esportiva de forma prematura, o resultado é a especialização esportiva precoce (BARBANTTI, 2005).

Com base em Barbanti (2003), podemos afirmar que a especialização precoce é um processo em que as crianças se aprofundam em conhecimentos físicos, técnicos e táticos de uma determinada modalidade esportiva em uma idade anterior àquela considerada adequada, física e psicologicamente, para tal. Detalhando esse conceito, Kunz (1994) esclarece que o treinamento especializado precoce (TEP)<sup>1</sup> se dá com, no mínimo, três sessões semanais de treinamento planejado e organizado a longo prazo para crianças antes da fase pubertária, com objetivo de aumento de rendimento, além de participação frequente em competições.

Tani (2001), aponta que a especialização precoce se manifesta negativamente no aspecto fisiológico, pelo fato de submeter as crianças a treinamentos que não são compatíveis com seu estágio de crescimento e desenvolvimento. Será que esse esforço impacta negativamente na vida adulta, seja atleta ou não.

Desta forma é necessário levantar o seguinte questionamento: quais são os efeitos a longo prazo do treinamento especializado precoce em crianças e qual sua relação com o sucesso no esporte profissional?

Para não provocarmos um equívoco em relação aos benefícios do esporte para as crianças, é preciso delimitar as fronteiras que separam a iniciação esportiva da criança e o treinamento especializado precoce. Assim poderemos compreender as implicações da prática esportiva nessa fase da vida e orientar os pais, treinadores e atletas sobre os cuidados necessários para uma atividade física saudável e construtiva da criança.

---

<sup>1</sup> Importante esclarecer que treinamento especializado precoce e especialização esportiva precoce são usados nesse artigo como sinônimos.



Por isso esse artigo tem como objetivo traçar a linha que separa a iniciação esportiva das crianças e o treinamento especializado precoce, discorrendo sobre os efeitos a longo prazo da prática esportiva voltada ao rendimento e a sua relação com o sucesso profissional de seus praticantes.

## **MÉTODOS**

A metodologia utilizada no presente trabalho foi revisão bibliográfica, cujo objetivo é apresentar o que foi produzido em relação a um fenômeno em determinado período (NORONHA; FERREIRA, 2000). Os levantamentos foram extraídos das bases de dados *Scholar Google* e *SciElo*, a partir de buscas realizadas com as palavras-chave: especialização precoce, esportes, crianças, treinamento especializado precoce e *early specialization sports*. Foram selecionados dez artigos, com período correspondente de 2008 a 2019.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O esporte moderno é oriundo de jogos tradicionais, adaptados nas escolas públicas da Inglaterra como uma forma de atender a demanda do país no período em que a sociedade inglesa passava por mudanças impactadas pela primeira Revolução Industrial. Dias (2009) aponta a urbanização, e a industrialização como fatores decisivos para a expansão da prática esportiva.

Ao traçar uma reflexão sobre o esporte contemporâneo, é notável a eliminação do caráter lúdico, que, segundo Santin (1996), ofusca temas políticos centrais. A nível mundial dá-se a disseminação da prática esportiva, preservando aspectos iniciais, embora sem ignorar peculiaridades da sociedade capitalista. Assim, com preeminência na cultura corporal do movimento e uma prática populista, o esporte se concretiza hegemonicamente e tem suas características resumidamente divididas em competição, rendimento físico-técnico, recorde, racionalização e cientificização do treinamento. (BRACHT, 2005)

Brohm (1982) analisa o esporte como um modelo de organização econômica neste cenário capitalista, onde a mercadoria não existe sem mercado. Logo, com um mercado abundante e constantemente crescente, ele é transformado em um instrumento de uso político e, concomitantemente, tem seu funcionamento dependente do estado. O autor também discorre que o rendimento e a produção de campeões regem o seu funcionamento interno.

De acordo com Souto (2002), nota-se uma ascensão de campeonatos de diversas modalidades no Brasil, os quais são incentivados pelas federações e contribuem para que a prática competitiva se dê cada vez mais precocemente no país.

Analisando o esporte de alto rendimento como reflexo da sociedade capitalista, Marques (1991) afirma:

A valorização política e social do desporto de alto rendimento teve como consequência a preocupação de encontrar, mais cedo, jovens com talento para a alta competição e de prepará-los convenientemente. (MARQUES, 1991, p. 9).

Antes de aprofundar uma reflexão dentro deste contexto, existe um ponto que precisa ser primordialmente abordado: não há de se duvidar que são inúmeros os benefícios da prática esportiva para as crianças. Em defesa da prática esportiva pelas crianças, Surya et. al. (2012) discorrem sobre a influência nos aspectos moral, cognitivo e social, tal qual o papel coadjuvante para obtenção de valores sociais. Do mesmo ponto de vista, Weinberg e Gould (2008), por sua vez, defendem que a experiência da criança no contexto esportivo é capaz de impactar de forma positiva a personalidade e o desenvolvimento ao longo da vida.

No entanto, ao discutir sobre o esporte na infância, é relevante distinguir os termos iniciação esportiva, especialização esportiva e especialização precoce. O primeiro termo diz respeito ao momento em que a criança começa a praticar uma ou mais modalidades esportivas correntemente e de forma orientada, mas sem inserção em competições regulares (SANTANA, 2005). Esse período é marcado pela aprendizagem específica e planejada da prática esportiva, visando o desenvolvimento integral de seus praticantes e não a competição precoce (ARENA e BOHME, 2000).



Em contrapartida, a especialização esportiva é caracterizada por competições frequentes e por um processo de treinamento sistemático e não diversificado de determinado esporte, no qual se preza pelo aprimoramento técnico e tático, além do desenvolvimento de capacidades físicas voltadas ao desempenho (WHITEHEAD, 1999).

A partir da distinção de ambos os termos, é possível compreender que a especialização precoce é resultado de treinos que se assemelham ao dos adultos, sem adaptações a regras ou a demais elementos e, que, sobretudo, visam o rendimento e envolvem a busca descomedida por resultados imediatos em competições (SILVA, 2022). Desta forma, ela envolve competições regulares, aperfeiçoamento técnico e tático, além de trabalho de capacidades físicas direcionadas exclusivamente à performance (SANTANA, 2005).

O que muitas vezes move o treinamento especializado precoce é o pressuposto de que há maior chance de sucesso no alto rendimento quando as habilidades no esporte são desenvolvidas desde muito cedo (WILHELM; CHANGRYOL; DEITCH, 2017). Entretanto, há relatos na literatura que contradizem essa perspectiva. Brasil (2004 apud MARQUES, 1999) argumenta que a especialização esportiva precoce cria uma barreira no que diz respeito à evolução do indivíduo, pois se num primeiro instante é capaz de favorecer rápidos resultados desportivos, em outro pode levar ao esgotamento antecipado da capacidade de rendimento.

Weineck (1991), ao traçar uma relação entre treinamento especializado precoce e consequências à saúde, demonstra que o treino intenso leva à maior constância de dores, indisposição e inflamações constantes, um fato que pode levar ao afastamento da prática esportiva precocemente.

Além de consequências relacionadas à saúde, há identificação de uma relação autoritária imoderada entre os treinadores e os pequenos atletas, tal qual efeitos psicológicos que influenciam o encerramento antecipado da carreira (LAVALLEE e ROBINSON, 2007). Nesta mesma linha, Tsukamoto e Nunomura (2005) são outros autores que citam o início da prática esportiva antes da prontidão da criança e a especificidade de gestos como fatores que levam a efeitos negativos que contribuem para o abandono do esporte.



Um estudo conduzido por Oliveira e colaboradores (2007) avaliou, através de um questionário com 24 perguntas abertas e fechadas, o abandono prematuro do esporte por 12 ex-atletas de natação de ambos os sexos. A análise mostrou que a abdicação do esporte ocorreu, por volta dos 16 anos de idade e que a maioria dos atletas renunciou ao rendimento por fatores associados a resultados negativos em competições, dificuldade de apoio, lesões e exaustão gerada pela rotina de treinamento.

Wilhelm, Changryol e Deitch (2017), da mesma forma, constaram que a especialização esportiva precoce leva à perda de interesse, prejuízo na carreira e abandono do esporte dos jovens atletas. Ao aplicar um questionário para 102 jogadores profissionais de *baseball*, entre vinte e dois e quarenta anos de idade, os autores constataram que 49% dos entrevistados sustentaram uma carreira com um número muito maior de lesões do que os jogadores que não se especializaram precocemente. Inclusive, essas lesões eram sérias ao ponto de deixar os atletas fora dos jogos por mais tempo que os demais.

Quando pensamos nos impactos da especialização precoce no esporte, precisamos considerar o que Nascimento (2005) argumenta: a criança não pode ser vista como um adulto em miniatura em nenhum aspecto, seja físico, psicossocial ou emocional. Sendo assim, treinadores devem ter consciência no que diz respeito à adequação da prática esportiva e à sobrecarga de treinamento. Quanto a esta última, a autora discorre que a sobrecarga por si só não é a questão central que envolve lesões na infância, mas sim, a utilização exagerada desta sobrecarga - algo que acontece quando há reprodução de treinamentos que foram elaborados para atletas adultos de alto nível.

Fortalecendo essas considerações, Tani (2001) traz críticas ao treinamento especializado de crianças, alegando que a precocidade repercute negativamente em termos fisiológicos devido à sobrecarga na frequência, intensidade e duração dos treinamentos.

Sob e mesma ótica, Vargas Neto (1999) expõe que a especialização precoce no esporte apresenta quatro tipos de riscos, sendo eles: riscos de tipo físico, riscos de tipo psicológico, riscos de tipo motriz e riscos de tipo esportivo. No primeiro caso, englobam-se as lesões



ósseas, articulares, musculares e cardíacas. Já no segundo, estão envolvidos o estresse, a frustração, altos níveis de ansiedade, formação escolar deficiente, sofrimento gerado por fracassos e desilusões; e, ainda, relatos de que a criança não viveu a infância da forma como deveria. Em relação os riscos do tipo motriz, o autor defende que o automatismo motor exigido no treinamento especializado impede a diversidade de movimentos e acarreta uma pobreza motriz. Por último, mas não menos importante, verifica-se que os riscos de tipo esportivo estão associados a uma prática esportiva precoce imprecisa, cuja qual não é capaz de prever qual será o futuro das crianças e se, de fato, elas terão condições de usar tudo que lhes foi exigido.

## **CONCLUSÕES**

A partir das informações coletadas podemos afirmar que, do ponto de vista físico e psicológico, as práticas de ensino do esporte na infância devem ser coerentes e bem fundamentadas, respeitando sempre as características individuais e biológicas das crianças, valorizando o repertório motor em vez da estereotipação de gestos especializados e levando em conta a importância dos aspectos lúdicos sobre a motivação e aprendizado das crianças.

Nesse sentido, treinadores e os professores têm mais que uma tarefa técnica: cabe a eles assumir uma responsabilidade pedagógica que possibilite conhecimentos físicos, cognitivos e emocionais para que a atuação seja condizente com o futuro destas crianças, viabilizando a prática, a compreensão, o senso crítico e a apreciação do esporte. A família, no que lhe concerne, deve ter participação efetiva nesse contexto, sem preocupação de potencializar a formação especializada com intuito de obter resultados rápidos em determinada modalidade.

Além disso, nota-se que o fato de a criança atingir precocemente grandes marcas no esporte não determina o sucesso esportivo na vida adulta, já, que, para isso, ela é submetida a treinos intensos e não adequados a sua faixa etária. Por fim, cabe reforçar que a inflexível busca pela vitória implica em lesões, dores físicas, esgotamento mental, falta de motivação, ansiedade, entre outros inúmeros fatores que levam ao abandono do esporte.



Desse modo, iniciação esportiva sim, prática esportiva sim, mas especialização ou treinamento precoce não deve ser feito com crianças.

## REFERÊNCIAS

ARENA, S. S.; BOHME, M. T. S. Programas de iniciação e especialização esportiva na Grande São Paulo. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 14, n.2, p.184-195, 2000.

BARBANTI, V. J. **Dicionário da Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

BARBANTTI, Valdir Jose. **Formação de jovens esportistas**. São Paulo: Manole; 2005.

BRACHT, V. **Sociologia crítica do esporte: uma introdução**. Vitória: UFES, 2005.

BROHM, Jean-Marie. **Esporte um grande negócio: a lei da selva**. Le Monde: diplomatique, S/n, p. s/n-s/n. 01 jun. 2000. Disponível em: < <https://diplomatique.org.br/a-lei-da-selva/>>. Acesso em: 22 abr. 2023.

DIAS, M. H. **Sobre o esporte de auto rendimento reflexões a partir da psicanálise e da utopia**. 2009. 97 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009

KUNZ, Elenor. As dimensões inumanas do esporte de rendimento. In: **Movimento**, Porto Alegre: ESEF/UFRGS, pp. 10-18, 1994.

LAVALLEE, D; ROBINSON, H. K. In pursuit of na identity: a qualitative exploration of retirement from Women's Artistic Gymnastics. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n.1, p. 119-141, 2007.

MARQUES, Antônio Teixeira. A especialização precoce na preparação desportiva. **Treino Desportivo**, Lisboa, n. 19, p. 9-15, março de 1991.

MARQUES, Antônio Teixeira. Crianças e Adolescentes Atletas: entre a Escola e os Centro de Treino...entre os Centro de Treino e a Escola!; **Seminário Internacional Treino com Jovens**; edições CEFD; Lisboa, 1999.



NASCIMENTO, Aida Christine Silva Lima Do. **Pedagogia do esporte e o atletismo:** considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce. Campinas, 2005. 284 f. (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, 2005.

NORONHA, Daisy Pires; FERREIRA, Sueli Mara S. P. **Revisões de literatura.** In: OLIVEIRA, Gabriela Sans; JUNIOR, Ivan Pereira de Araújo; JUNIOR, Orival Andries; NETO, João Bartholomeu; CIELO, Flavia Lira. A relação entre a especialização precoce e abandono prematuro da natação. **Movimento e percepção.** Espírito Santo do Pinhal, SP, vol. 8 n.11. Jul/Dez, 2007.

SANTANA, Wilton Carlos de. Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade. In: **Simpósio de Educação física e Desportos do Sul do Brasil**, 14., 2002, Ponta Grossa. Anais... Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2002. p. 176-180. \_\_\_\_\_. Uma proposta de subsídios pedagógicos para o futsal na infância. Disponível em: <<http://www.fundesporte.ms.gov.br/wp-content/uploads/2017/03/Uma-proposta-de-subsidios-pedagogicos-para-o-futsal-na-infancia.pdf>> Acesso em: 25 de abr. 2023.

SANTIN, S. **Educação física:** da alegria do lúdico à opressão do rendimento. Porto Alegre: EST/ESEF-UFRGS, 1996.

SILVA, Rafael Soares; PEZARINI, Agnaldo Ronie; FILHO, Manoel Aguiar Neto; SILVA, Fábio José Antonio da. Educação & ensino na contemporaneidade. anto Ângelo : Metrics, 2022. 221 p.

SOUTO, V. I. V. **Esporte de Competição para crianças e adolescentes:** saúde ou exploração? Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2002.

SURYA, M.; BRUNER, M.W.; MACDONALD, D.J.; COTÉ, J. A comparison of development of activities of elite athletes born in large and small cities. **Phenex Journal/Revue Phéneps**, v. 4, n.1, p. 01-08, 2012.



TANI, G. **A criança no esporte: Implicações da iniciação esportiva precoce**. Livro do ano da Sociedade Internacional para Estudos da Criança. Florianópolis. Editora da UDESC. 2001.

TSUKAMOTO, M. H. C.; NUNOMURA, M. Iniciação Esportiva e Infância: um olhar sobre a ginástica artística. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 3, p. 159-176, maio de 2005.

VARGAS NETO, Francisco Xavier de. A iniciação nos esportes e os riscos de uma especialização precoce. **Revista Perfil** – Publicação do Curso de Mestrado em Ciências do Movimento Humano/ Esef/ Ufrgs, Porto Alegre, ano III, n.3, p. 70 -76, 1999.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WEINECK, J. **Anatomia aplicada ao esporte**. São Paulo: Manole, 1990.

WHITEHEAD, J. **Why children choose to do sport or stop**. In: LEE, M. J. (edited) *Coaching Children In Sport – Principles and Practice*. New York: Chapman & Hall, 1999, p. 109-122.

WILHELM, Andrew; CHOI, Changryol; DEITCH, John. Early Sport Specialization Effectiveness and Risk of Injury in Professional Baseball Players. **The Orthopaedic Journal of Sports Medicine**; setembro, 2017.