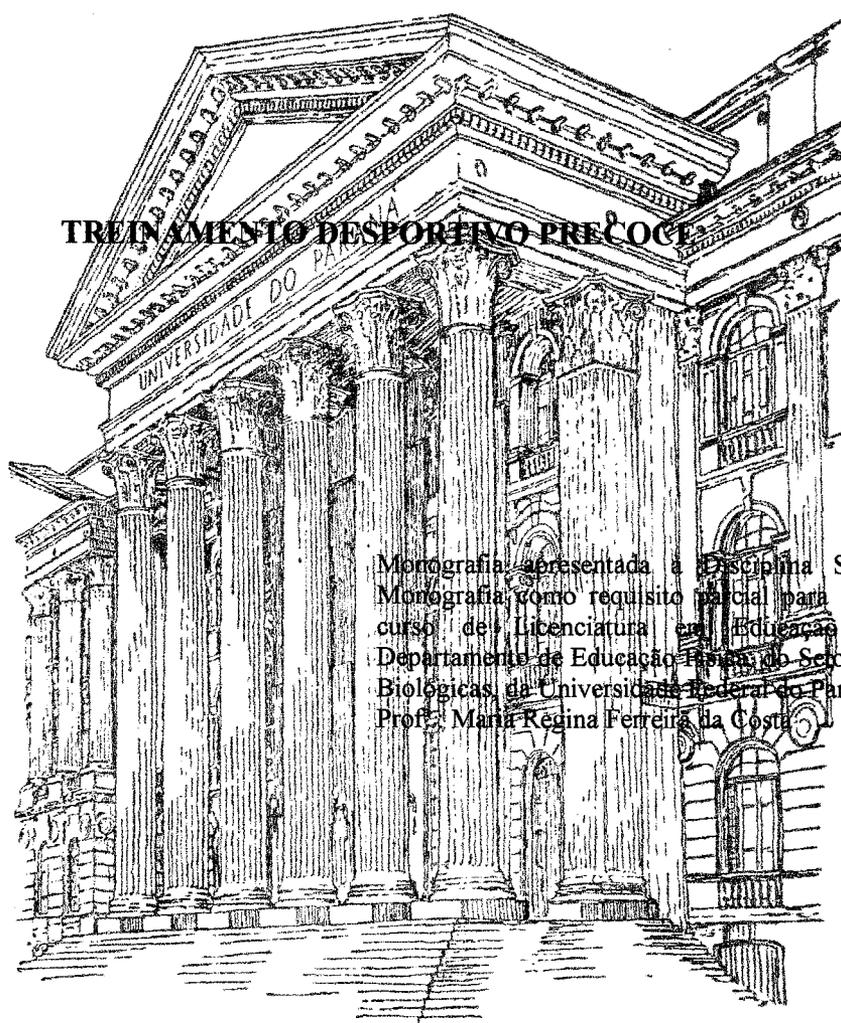


RODRIGO CLEMENTE BRITO



TREINAMENTO DESPORTIVO PRECOCE

Monografia apresentada à disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.
Prof.ª Maria Regina Ferreira da Costa

**CURITIBA
2001**

RODRIGO CLEMENTE BRITO

TREINAMENTO DESPORTIVO PRECOCE

Orientador: Prof. Luiz Renato Ludwig

Dedico esse trabalho à meus pais pela força que me deram ao longo desses anos, à Deus, à todos os meus amigos que me ajudaram e me apoiaram na elaboração desse estudo.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
1.1. PROBLEMA	1
1.2. TERMINOLOGIA	2
1.3. JUSTIFICATIVA	3
1.4. OBJETIVO	3
1.4.1. GERAL	3
1.4.2. ESPECÍFICO	3
1.5. QUESTÕES NORTEADORAS	4
2. REVISÃO DE LITERATURA	5
2.1. DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA	5
2.2. TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS	6
2.3. ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO TREINAMENTO DESPORTIVO PRECOCE	8
2.3.1. MOTIVAÇÃO	9
2.3.2. ANSIEDADE	10
2.3.3. STRESS	10
2.3.4. AGRESSIVIDADE	11
2.4. ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO PRECOCE	12
3. CONCLUSÃO	15
4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16

1. INTRODUÇÃO

1.1. PROBLEMA

Devido ao elevado número de crianças que acabam sendo introduzidas na prática de treinamento desportivo precocemente, em busca de resultados imediatos, foi realizada esta revisão de literatura, tentando verificar causas e conseqüências desta precocidade.

Muitas vezes este treinamento acaba por prejudicar o desenvolvimento psicomotor das crianças. A precocidade na especialização e a competição no período em que a criança está desenvolvendo seu padrão motor e psicológico acaba a expondo a diversos fatores como o estresse, ansiedade, etc. Os pais acabam sendo fundamentais em se tratando de estresse e ansiedade, por eles acabarem exercendo uma pressão buscando o resultado imediato, desejando que seu filho torne-se um atleta.

Diversos professores de Educação Física questionam-se a respeito da atividade física, competição e especialização para crianças. Na maioria das vezes as modalidades esportivas acabam exigindo o desenvolvimento de certas qualidades físicas que normalmente não devem ser enfatizadas na infância (NEGRÃO *apud* FIORESE, 1989). Mas, deve se dizer que a prática de atividades físicas na infância é imprescindível, desde que realizada de maneira correta e numa dosagem adequada. Estas atividades desenvolverão todas as potencialidades corporais e até mentais da criança.

A falta de experiência e muitas vezes de conhecimento acabam levando diversos profissionais a não obter bons resultados na aprendizagem das técnicas desportivas específicas utilizadas em cada desporto e a sua associação em várias situações do esporte. Portanto, é

muito importante um trabalho que vise um desenvolvimento completo das habilidades motoras, proporcionando à criança um ótimo domínio corporal.

Os profissionais da Educação Física necessitam ter em mente a importância do desenvolvimento de uma criança, buscando cada vez mais uma forma de treinamento adequada a essa faixa etária.

1.2. TERMINOLOGIA

O termo treinamento é utilizado na linguagem coloquial em diferentes contextos com o significado de exercício, cujo objetivo é o aperfeiçoamento em uma determinada área. Uma definição, bem geral de treinamento, foi apresentada por Martin (1977), como sendo um processo que favorece alterações positivas de um estado.

Para CARL *apud* WEINECK (1999), a definição de treinamento desportivo é o processo ativo complexo regular planejado e orientado para a melhoria do aproveitamento e desempenho esportivos. O processo ativo visa obter determinados efeitos sobre todas as características de um atleta.

O objetivo do treinamento deve ser elevar, ser mantido ou ser reduzido de acordo com o desempenho do atleta. De acordo com os objetivos traçados pelo atleta, pode-se realizar diferentes tipos de treinamentos, por exemplo, treinamento de alto desempenho, treinamento de reabilitação, treinamento técnico, treinamento para jovens, dentre outros tipos.

1.3. JUSTIFICATIVA

Este trabalho faz-se necessário pela quantidade de crianças que são submetidas a treinamentos errôneos, prejudicando seu desenvolvimento psicomotor e também deve-se saber avaliar a maturação da criança para o aprendizado e disponibilizar a ela uma grande quantidade de habilidades motoras, para que no futuro ela possua um acervo motor qualificado, para o esporte de alto nível ou simplesmente para o cotidiano de uma pessoa comum.

1.4. OBJETIVO

1.4.1. GERAL

Analisar as causas e conseqüências do treinamento desportivo precoce a nível competitivo desenvolvido com crianças.

1.4.2. ESPECÍFICO

Observar se o treinamento precoce está criando um acervo motor correto para que a criança futuramente possa praticar o esporte de alto nível.

1.5. QUESTÕES NORTEADORAS

- O trabalho com cargas excessivas é prejudicial ao desenvolvimento normal da criança, alterando seu crescimento e comprometendo sua performance no esporte de alto nível?

- A organização do treinamento desportivo para crianças está adequada ao processo de maturação em que o organismo delas se encontra?

- Este treinamento está comprometendo as estruturas em desenvolvimento envolvidas na execução das atividades?

- A especialização precoce pode fazer com que as crianças venham a perder o gosto pela atividade?

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Diversas alterações de ordem funcional e morfológica acabam por refletir em diversas conseqüências nas atividades corporais o crescimento do corpo e o ganho de peso não ocorrem de maneira constante, ocorrem sob a forma de surtos (WEINECK, 1991). A velocidade do crescimento é maior no primeiro ano de vida, diminuindo na idade infantil e estabilizando na idade pré-escolar. Com todos estes aspectos descritos observa-se que a criança possui diferentes etapas de crescimento, diferenciando-se dentre os sexos, masculino e feminino, sendo que o chamado estirão do crescimento é mais precoce nas meninas. Pois a menina, na idade pré-escolar, é um pouco menor e mais leve que os meninos, esta diferença acaba sendo mantida até a puberdade, onde as meninas apresentam um crescimento maior que os meninos, posteriormente elas acabam sendo alcançadas na estatura pelos meninos.

É necessário observar que a idade cronológica não corresponde, em todos os casos, a idade fisiológica, por este motivo observamos diversas formações físicas. Com isso, é imprescindível, que o treinamento respeite a individualidade de cada criança, para que não se prejudique a saúde da mesma, com cargas elevadas de exercícios (WEINECK, 1991).

Para WEINECK (1991), em pessoas com um desenvolvimento normal, as idades cronológica e biológica coincidem. No momento em que ocorre um desenvolvimento precoce acontece uma sucessão acelerada das fases do desenvolvimento corporal, e com o desenvolvimento tardio, o crescimento é adiado por um ou mais anos. Isto é chamado de aceleração e retardamento, podendo ser um problema para a carga corporal, esportiva, ou para

a capacidade de suportar cargas, pois leva a uma ampla dispersão dos parâmetros de crescimento e carga.

É limitada em crianças a capacidade de suportar a carga dos ossos, tendões e ligamentos, que são componentes do aparelho locomotor, pois as estruturas não encontram-se totalmente preparadas para cargas elevadas de exercícios, por isso não demonstram a mesma resistência a cargas comparando-se com indivíduos adultos. Tendo em vista tudo isto, necessita-se que se trabalhe com cargas submáximas, exigindo de maneiras diferenciadas o aparelho locomotor, estimulando dessa forma o crescimento e a estrutura corporal da criança (WEINECK, 1991).

A capacidade da criança desempenhar um treinamento está ligada as principais exigências motoras, que são as seguintes: resistência, força, velocidade e mobilidade (WEINECK, 1991). Deve-se dar ênfase ao treinamento de resistência aeróbica, adaptando métodos ao conteúdo dos treinamentos, assim como duração e intensidade do treinamento, se isso for seguido a criança poderá futuramente ter seu ingresso no esporte de alto nível.

Para WEINECK (1991), os principais métodos de treinamento apropriados para o desenvolvimento da resistência na idade infantil são os métodos contínuo e alático com intervalos de curta duração, isto é, cargas intervalares. Os métodos de repetição são inadequados nesta fase, principalmente com distâncias que exijam muito a glicólise anaeróbica e o método competitivo com distâncias médias. As crianças devem manter seu próprio ritmo, com intervalos alternando esforço e descanso.

2.2. TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS

Acredita-se que o treinamento de força se for ministrado de maneira correta, pode trazer benefícios à criança. Deve-se evitar a especialização prematura com um treinamento unilateral da musculatura, já que isto pode ser prejudicial aos processos de crescimento e maturação (FLECK & KRAEMER, 1999).

Na entrada da puberdade, isto é, pelos primeiros anos de idade, indica-se exercícios que compreendam domínio do peso corporal. O excesso de sobrecargas nesta idade pode levar a lesões, pois nessa fase é que devem ser alcançados os limites de desempenho, sendo que o treinamento de força tem por finalidade criar uma base corporal futura no indivíduo.

No treinamento de velocidade, é necessário um programa específico para cada faixa etária. Para crianças entre 8 e 12 anos, o treinamento deve-se basear principalmente na realização de jogos esportivos. Esta idade é caracterizada pelo grande desenvolvimento das capacidades coordenativas (FLECK & KRAEMER, 1999).

Em se tratando dos efeitos fisiológicos nos principais sistemas orgânicos, a atividade corporal torna-se imprescindível para um bom desenvolvimento do organismo da criança. Mas a atividade física pode tornar-se um risco para a saúde da criança.

Se a carga exceder os limites adequados à determinada faixa etária acarretará distúrbios no aparelho locomotor passivo, podendo levar à deficiência no crescimento e desenvolvimento normal da criança, devido a modificações na estrutura óssea.

Pode-se começar um treinamento de mobilidade, para modalidades esportivas, na fase da primeira infância escolar (7 anos). Mas é necessário o treinamento de mobilidade geral, que deve estar num primeiro plano, devido a danos de sobrecarga e unilateralidade (WEINECK, 1991).

Praticando-se regularmente exercícios, o desenvolvimento do organismo da criança terá melhorada suas funções vitais, prevenindo distúrbios metabólicos no organismo, como hipertensão, obesidade, entre outros.

Deve-se oferecer à criança um processo de treinamento planejado, objetivando fazer com que a criança, quando adulta, sinta-se bem praticando alguma atividade física, esteja condicionado a buscar o melhor para o seu corpo, através dos exercícios físicos.

2.3. ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO TREINAMENTO DESPORTIVO PRECOCE

Várias mudanças em fatores comportamentais ocorrem quando da entrada de uma criança em um treinamento desportivo competitivo. Estas mudanças acabam ocorrendo devido a fatores como a motivação, a ansiedade, o humor, entre outros (LAWTHER, 1972).

A competição pode ocasionar o stress que pode ser prejudicial ao desenvolvimento, não só geral, como também no desenvolvimento desportivo da criança (OLIVEIRA, 1993).

Nos últimos anos, vemos cada vez mais crianças sendo iniciadas em treinamentos esportivos, por isso deve-se buscar o que está levando este número de crianças a praticar atividades competitivas. Segundo OLIVEIRA (1993), os fatores que levam a criança a praticar atividades competitivas são:

- 1) o prazer pela prática;
- 2) a aprendizagem de novas habilidades;
- 3) o fato de estar com amigos e fazer novas amizades;
- 4) sentir-se bem;
- 5) realizar suas tarefas com sucesso.

Se levarmos em conta o nível de maturação, motivação e condições de aprendizagem, os fatores anteriormente citados podem ser lavados em consideração.

Já o envolvimento com outras atividades, a falta de sucesso, derrotas, falta de motivação são alguns fatores que levam a criança a desistir da prática esportiva competitiva. LAWThER (1972), cita que a maneira pela qual os pais tratam a agressividade, as situações de sucesso ou de fracasso, influenciam sobremaneira o comportamento da criança no esporte, levando a mesma a desistir da prática.

Na medida em que a criança vai crescendo é necessário o incentivo dos pais, para que seja obtido o sucesso. Sem esse apoio, a desistência de crianças que iniciam muito cedo em competições é alta. Para poder iniciar a criança em um treinamento esportivo necessita-se verificar se ela é apta a desenvolver as atividades de um treinamento. A maturação é tida como o mais importante fator de aptidão segundo (GAGNE *apud* OLIVEIRA, 1993).

Outro fator de aptidão importante é a aprendizagem, que ocorre em determinados períodos da vida com maior facilidade (MAGGIL *apud* OLIVEIRA, 1993).

A criança deve responder de maneira eficiente, entendendo os pré-requisitos da tarefa motora a ser aprendida, para que se chegue a uma boa performance.

2.3.1.MOTIVAÇÃO

Um fator importante da aptidão, segundo OLIVEIRA (1993) é a motivação. Se a criança não desejar aprender a habilidade, não irá aprender mesmo. É necessário se mostrar o significado da modalidade, mostrar que ela tem objetivos e que respeita as diferenças individuais atendendo a interesses e como consequência gerando motivação para que a criança tenha afinidade com a atividade.

A diminuição da motivação, como o abandono da modalidade, pode vir em consequência de um treinamento altamente competitivo em idade precoce. A tensão da competição, os prêmios e castigos podem levar ao abandono (LAWTHER, 1972).

O incentivo pode produzir a motivação intrínseca, contrastando com a motivação extrínseca. O que se teme seria a desistência do esporte competitivo pela criança, devido aos baixos níveis de motivação intrínseca e também às excessivas condutas de punição, por parte do treinador (ANSHELL *apud* OLIVEIRA, 1993).

O estímulo e o incentivo ocorrem para a criança, mesmo com a ausência de premiações e reforços externos (LAWTHER, 1972).

2.3.2. ANSIEDADE

LAWTHER (1972), cita que estudos comprovaram que os níveis de ansiedade se assemelham antes e após a competição. E chegou-se a conclusão de que alguns fatores contribuem para o alto nível de ansiedade ligada à competição como o baixo autoconceito e os altos níveis de ansiedade, apresentados poucos momentos antes do início do jogo. A ansiedade tende a aumentar devido às derrotas.

2.3.3. STRESS

A criança acaba sendo submetida, em muitos momentos, a uma situação de stress, especialmente quando em uma competição, onde se é realçada a importância da vitória (SCALON *apud* OLIVEIRA, 1993).

DEACON (1975) afirma que o esporte competitivo deveria ser proibido para criança com idade inferior a 12 anos de idade, o autor cita que o maior perigo da prática desportiva

nesta idade está nos pais superestimarem as crianças a participar de competições. Outro fator que pode propiciar o stress em crianças é o medo de falhar na execução dos fundamentos da modalidade, ou simplesmente o medo da derrota.

SCANLON *apud* OLIVEIRA (1993) enfatiza o stress de competição como uma reação emocional negativa de uma criança quando sua auto-estima é ameaçada, devido principalmente a ênfase à performance, apontando o medo de errar como a causa mais comum do stress de competição. O stress tende a aumentar com a idade, sendo bastante visível aos 12 anos de idade, momento em que coincide o período em que o abandono da prática desportiva competitiva atinge um limiar máximo.

Para se combater o stress, estudiosos sugerem que se enfatize menos a performance e a vitória, bem como comparar as habilidades esportivas entre os atletas, mas enfatizar o esforço individual e a melhoria no desempenho.

2.3.4. AGRESSIVIDADE

Crianças que estão sujeitas a grandes cargas de agressividade vindas dos pais, tem uma grande chance de tornar-se um adolescente agressivo. Para LAWATHER (1972), existem diversas provas que a competição muito intensa, pode ter um efeito marcante nas tendências agressivas da criança. As hostilidades interpessoais e intergrupais tendiam a se dissipar quando se organizavam atividades, após as competições, propiciando situações nas quais os competidores eram forçados a cooperar.

Provavelmente as tensões competitivas exercem uma influência profunda na personalidade da criança. Isso será visto quando estiverem na fase adulta expostas a competições (SHERIFS *apud* LAWATHER, 1972).

2.4. ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO PRECOCE

Num treinamento desportivo precoce adotam-se programas e metodologias de treinamento especializados, implicando na presença de competições regulares, aprimoramento técnico de fundamentos, além do conhecimento tático e desenvolvimento de capacidades físicas direcionadas ao rendimento esportivo.

A aplicação de programas de treinamentos levam a criança a ter um rendimento tático-técnico-físico elevado, levando muitas vezes a criança a resultados positivos rápidos. Isso quer dizer que, a criança que recebe um treinamento especializado tende a apresentar resultados a curto prazo e a criança que não é especializada precocemente pode apresentar resultados apenas a longo prazo.

Para SILVA *apud* SANTANA (1996) a tentativa de antecipar o processo de crescimento e desenvolvimento motor da criança traria graves conseqüências de ordem neuro-fisiológica, anatômica, psicológica e pedagógica, pois se ignoraria as fases e estágios pelos quais uma criança passa em seu desenvolvimento, fazendo com que a especialização torne-se uma prioridade absoluta, estaria-se deixando de respeitar a natureza da criança.

Para a iniciação da criança numa especialização esportiva, os limites biológicos devem ser respeitados, principalmente entre a infância e a puberdade. Um trabalho muscular excessivo e intenso associado à sobrecarga emocional que uma competição provoca, pode ocasionar perturbações no desenvolvimento normal da criança.

Num treinamento esportivo realizado de maneira intensa e sistemática, realizado em longos espaços de tempo podem instalar na criança: perturbações no aparelho locomotor, por exemplo, fraturas espontâneas e resistência desproporcional entre a parte óssea e a hipertrofia muscular que se instala, além de alterações estruturais dos ossos e articulações. Sem falar no

crescimento em altura que pode sofrer modificações irreversíveis pela calcificação precoce das cartilagens epifisárias, podendo até levar o organismo jovem ao nanismo. Os sistemas respiratório e vascular podem apresentar também perturbações funcionais e de desenvolvimento.

A excessiva repetição de movimentos exigidos no aprimoramento técnico, durante treinamentos rigorosos são responsáveis por anomalias ósseas em crianças de até 12 anos (ADAMS *apud* COELHO, 1996).

Acredita-se que o treinamento sistematizado aplicado em idades inferiores a 12 anos pode fazer com que as crianças venham a perder o gosto pelo esporte. LIMA (1989) afirma que diversos atletas de excelente potencial acabam sendo eliminados dos esportes por não satisfazerem os critérios de seleção dos clubes e outros abandonam por não suportarem o rigor e as várias exigências do treinamento desportivo competitivo. Os clubes geralmente estão preocupados com a formação de equipes competitivas, que objetivam os melhores resultados possíveis, devido a isso existem critérios de seleção, onde crianças que ainda não atingiram os níveis de desenvolvimento e maturação necessários para a prática competitiva, acabam sendo preteridos pelos clubes.

O abandono do esporte pela criança ocorre por diversas vezes, em decorrência da excessiva cobrança dos treinadores. Essa cobrança acaba privando a criança das atividades de lazer extremamente necessárias na infância.

A criança tem uma maneira extremamente particular de encarar o esporte. A estrutura mental da criança, não esta apta a aceitar, em demasia, atividades sistemáticas, imposições de pais e treinadores e regras muitas vezes rigorosas. Elas precisam de liberdade e, é claro, um bom acompanhamento para que elas possam se especializar no momento correto, fazendo com que suas mentes não acabem sendo saturadas, fazendo com que não assimilem as cargas

aplicadas ou abandonem a prática desportiva. Para CHAVES (1985), se for realizado um trabalho eficiente de iniciação esportiva, as crianças ficarão ansiosas para receberem atividades em níveis mais elevados no futuro.

ROSADAS (1985), afirma que a iniciação desportiva especializada deve ser introduzida, no momento em que a criança puder equilibrar sua tensão psíquica e muscular, ele cita que a iniciação desportiva precoce não é recomendável, devido a ao caráter normativo, regado e disciplinado da atividade desportiva, se opondo à gratuidade e à descontração autotélica das crianças mais novas. Portanto, deve-se ter os maiores cuidados possíveis no treinamento desportivo, devendo o profissional de Educação Física trabalhar sempre em conjunto com médicos, psicólogos e é claro os pais dos atletas, tentando minimizar os efeitos de um treinamento desportivo precoce.

3. CONCLUSÃO

Um programa de treinamento desportivo para crianças deve respeitar uma série de parâmetros fisiológicos ou, do contrário, poderá prejudicar o processo de crescimento. Os sistemas orgânicos do corpo da criança reagem de forma sensível quando submetidos a um programa de treinamento. Ela não pode sofrer a mesma carga de estresse físico e psíquico de um adulto em uma competição. Na fase infantil, os diferentes sistemas muscular, ósseo, cardiovascular, linfático e sensorial, desenvolvem-se de forma multilateral e heterogênea.

A criança não deve especializar-se precocemente em uma única modalidade esportiva. O indicado é que ela vivencie diferentes movimentos, entrando em contato com diversas práticas esportivas.

Cada criança tem um ritmo. Basicamente, é possível identificar três níveis de maturação biológica nessa fase: precoce, intermediário ou tardio. A criança precoce possui características de desenvolvimento acentuadamente rápido em relação às demais. A intermediária está entre os padrões de normalidade para a idade. E finalmente, a tardia é que aparentemente demora mais a apresentar características evolutivas de crescimento e desenvolvimento. A criança precoce tende a estagnar-se no futuro. Já a tardia poderá demonstrar uma melhor maturidade de performance no futuro.

Acredita-se que a especialização em um desporto deva se iniciar após os catorze anos, quando a formação corporal da criança já possui uma estrutura que melhor sustentaria os programas sistematizados de treinamento. O atletismo pode ser uma das primeiras modalidades esportivas a serem experimentadas, pois ele pode ser considerado como alicerce para as demais modalidades desportivas. Habilidades motoras básicas como andar, correr, saltar, arremessar, desenvolvidas no atletismo estão presentes em quase todos os esportes.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CHAVES, R. O treinamento, a especialização e a competição para a criança. **Revista Sprint**, v. 3, n. 2, p. 74-77. Rio de Janeiro, 1985.
- COELHO, R. W. Problemas que afetam a criança no esporte. **Ciência do esporte**, p. 26-27, 1990.
- DEACON, O. Aspectos psicológicos y fisiológicos de la competencia deportiva intensa en los niños. **Stadium**, 1975.
- FIGLIARESE, L. Os efeitos do treinamento precoce em crianças e adolescentes. **Revista da Fundação de Esporte e Turismo**. Curitiba, v. 1, n. 2, 1989.
- FLECK & KRAEMER. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- LAWTHER, J. **Psicologia Desportiva**. Rio de Janeiro : Fórum, 1972.
- LEITE, M. Implicações da prática desportiva precoce no crescimento e desenvolvimento infantil. **Boletim FIEP**, v. 53. Brasília, 1993.
- LIMA, T. A eliminação desportiva precoce. **Treino desportivo**, 1989.
- NEGRÃO, C. E. As mini-competições. **Caderno de Pesquisa**. São Paulo (34): p. 29-33, Agosto, 1980.
- OLIVEIRA, A. Aspectos psicossociais da criança nos EUA. **Revista da Associação dos Professores de Londrina**. V. 8, n. 15, 1993.
- ROSADAS, R. Os efeitos psicológicos do treinamento desportivo precoce. **Revista Sprint**. v. 3, n. 2. Rio de Janeiro, 1985.
- SANTANA, W. Futsal : **Metodologia da participação**. Londrina; Lido, 1996.
- WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.
- WEINECK, J. **Manual do treinamento desportivo**. São Paulo: Manole, 1986.
- WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9. ed. São Paulo : Manole, 1999.