

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARLON LOUIS STOCCO

**RELAÇÃO DA INICIAÇÃO ESPORTIVA COM A QUALIDADE DE VIDA
DE CRIANÇAS E ADOLESCENTE – UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

CURITIBA

2023

MARLON LOUIS STOCCO

**RELAÇÃO DA INICIAÇÃO ESPORTIVA COM A QUALIDADE DE VIDA DE
CRIANÇAS E ADOLESCENTE – UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Artigo apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Especialista, Curso de Especialização em Preparação Física nos Esportes, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Julimar Luiz Pereira
Coorientador: Thiago Silva Piola

CURITIBA

2023

"Não importa quão lento você vá, desde que não pare."

Confúcio

RESUMO

É durante a infância e adolescência que o ser humano precisa interagir, movimentar, socializar e aumentar seu repertório motor e para isso a educação física tem papel fundamental na vida da criança e adolescente, entretanto, o tempo de aulas de educação física nas escolas é pouco fazendo com que os pais busquem outras alternativas, sendo uma delas a iniciação esportiva. Portanto foi avaliado os benefícios da iniciação esportiva e a influência dos pais e professores sobre ela. O foco da iniciação deve ser a participação do aluno e não no resultado, evitando assim uma especialização precoce, pois a criança antes de vencer a qualquer custo prefere participar do esporte.

Palavras chaves: iniciação esportiva; especialização precoce, qualidade de vida.

ABSTRACT

It is during childhood and adolescence that human beings need to interact, move, socialize and increase their motor repertoire and for this, physical education plays a fundamental role in the lives of children and adolescents, however, the time for physical education classes in schools is limited, causing parents to look for other alternatives, one of which is sports initiation. Therefore, the benefits of sports initiation and the influence of parents and teachers on it were evaluated. The focus of initiation must be on the student's participation and not on the result, thus avoiding early specialization, as the child prefers to participate in sport before winning at any cost.

Keywords: sports initiation; early specialization, quality of life.

Sumário

1. Introdução	8
2. Metodologia.....	9
3. Referencial Bibliográfico	9
4. Conclusão	14
5. Referência bibliográfica	15

Relação da iniciação esportiva com a qualidade de vida de crianças e adolescente. – Uma revisão bibliográfica

1. Introdução

O esporte é um excelente meio de combate ao comportamento sedentário e ao excesso de peso na infância e adolescência, trazendo consigo o bem-estar e qualidade de vida (PACIFICO et al, 2020). Porém o final do ano de 2019 foi marcado pelo início de uma crise sanitária de nível global, uma pandemia de SARS COVID2 ou COVID19 que se espalhou em uma velocidade alarmante, o que ocasionou em quarentenas pelo mundo todo, forçando as pessoas a ficarem em casa, pois, o distanciamento social era uma das formas de prevenção ao CORONAVIRUS (ASKIN, TANRIVERDI, ASKIN, 2020)

As crianças e adolescentes tiveram que se adaptar durante o período de isolamento, as aulas passaram a ser online, os momentos de conversa com amigos eram via whatsapp (aplicativo de celular para trocar mensagens com outras pessoas), a diversão e o brincar eram através de vídeo games e celulares. Isso fez com que as brincadeiras, a atividade física e o esporte não pudessem ser praticados. As brincadeiras são fundamentais para o desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças e segundo Basei (2021) é durante esse período que o indivíduo precisa interagir com o mundo, movimentar-se, socializar, aumentar o seu repertório de conhecimento e criar valores.

Com o fim do isolamento as crianças e adolescentes voltaram a suas vidas cotidianas, foi possível retornar as aulas presenciais e, portanto, a participar das aulas de educação física que tem como papel fundamental o desenvolvimento do aluno, não apenas motor como o desenvolvimento cognitivo do mesmo (JUNIOR, 2022).

No Brasil a educação física escolar não é o suficiente para atingir a meta diária de 60 minutos de atividade física moderada proposta pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2020), as escolas dispõem de 2 a 3 aulas de educação física por semana o que evidencia a necessidade de intervenções fora do horário escolar para cumprir as recomendações mínimas de atividade física. Uma maneira para conseguir atingir a meta diária de atividade física da OMS é a iniciação

esportiva. Entretanto uma iniciação esportiva mal orientada pode trazer prejuízos para as crianças e adolescentes (CAMPOS; BRUM, 2004).

O objetivo deste artigo foi avaliar como a iniciação esportiva pode influenciar no desenvolvimento físico, técnico e na qualidade de vida das crianças e adolescentes. Buscando discutir e avaliar os benefícios da prática do esporte na infância e adolescência; pesquisar metodologias que ajudem no desenvolvimento geral (técnico, tático, físico, interpessoal, intrapessoal, saúde) durante as aulas de iniciação esportiva; e descobrir a influência dos pais e professores na prática esportiva dos filhos e qual a opinião dos mesmos sobre essa prática.

2. Metodologia

Foi realizada uma busca por referências em português e inglês nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e no Google Academic utilizando os seguintes descritores: “iniciação esportiva” e “especialização precoce” onde foram observados artigos no período entre 2020 e 2022.

3. Referencial Bibliográfico

A prática de exercícios físicos quando bem orientada traz benefícios para qualquer indivíduo, cada ser humano tem sua individualidade biológica, crianças, adolescentes e adultos possuem diferenças em suas maneiras de serem e agirem, tendo respostas diferentes aos estímulos apresentados. A criança e adolescentes não devem ser tratados como adultos, Gallahue e Ozmun (2005) demonstram essa diferença através do modelo da ampulheta, onde cada faixa etária passa por uma fase, sendo elas a fase motora reflexiva, fase motora rudimentar, fase motora fundamental e fase motora especializada, chegando ao final onde as habilidades aprendidas vão ser utilizadas permanentemente no dia a dia, nos momentos de recreação e de maneira competitiva.

Um fator que possibilita perceber o momento de passagem da infância para a vida adulta e quando o adolescente passa pela fase da maturação sexual, momento pelo qual as meninas passam pela menarca e os meninos pela produção de espermatozoides, apenas depois de começarem a produção de testosterona (meninos), progesterona e estradiol (meninas) é que começa a se perceber as diferenças físicas, comportamentais e psicológicas entre os sexos. Silva et al (2012)

alertam para os cuidados a serem tomados, lembrando e da individualidade biológica e, que os processos maturacionais podem ocorrer aos 10 anos ou aos 16. Por exemplo, meninos e meninas passam por esse processo em idades diferentes, normalmente elas passam pela menarca antes dos meninos produzirem testosterona.

Não se pode esperar que logo após a maturação sexual o indivíduo passe a aguentar cargas de treino de adultos, mesmo ele sendo entendido como um em termos biológicos, leva meses ou até anos para os hormônios consolidarem o potencial do jovem adulto. Portanto o treinamento na infância e adolescência deve ser orientado para buscar o melhor desenvolvimento possível, pensando nelas como um ser distinto.

Adicionalmente, a diferença entre meninos e meninas não fica apenas na idade de maturação, segundo Maciel et al (2020), as meninas participam muito menos que meninos em programas de iniciação esportiva, além disso os meninos também possuem uma maior experiência no esporte em geral.

O esporte é um excelente meio condutor de prática de exercício físico para todas as idades, com o passar dos anos ele foi assumindo uma característica de produto de entretenimento, deixando de ser apenas esporte para se tornar uma cifra de milhões. No Brasil muitas crianças e adolescentes veem o esporte como um escape para uma vida melhor, como se fosse o único meio de sair da pobreza. Muitos começam a praticar o esporte na rua, jogam vôlei, basquete e principalmente futebol, já outros utilizam de programas de iniciação esportiva, onde ocorrem aulas orientadas e planejadas visando desenvolver o participante por completo, a escolha do esporte a ser praticado é marcado pela escolha da criança sob supervisão dos pais (ANDRZEJEWSKI, 2020).

Para a criança e adolescente a iniciação esportiva é o primeiro contato com o esporte, é um momento de diversão e descoberta, procurando se conhecer e entender suas preferências. É um momento de recreação e não deveria ser entendido como alto rendimento, procurando especializar precocemente o esporte na vida da criança, impossibilitando de ela conhecer outras modalidades ou posições no esporte específico. A especialização precoce é entendida por Kunz (1994) como o momento em que a criança passa a ter três ou mais sessões de

treinos de uma única modalidade esportiva durante a semana, antes de atingirem a maturação sexual. Treinos planejados pensando no ganho de habilidade técnicas ou físicas com o foco no resultado em competições que acontecem periodicamente. Para Nunomura et al, (2005) a especialização precoce implica em competições regulares, desenvolvimento de capacidades físicas, habilidades técnicas e táticas, onde o objetivo é a performance antes do período considerado ideal.

Tanto a iniciação esportiva como a especialização precoce possuem treinos planejados, porém o que diferencia as duas é o objetivo desse treinamento, enquanto a primeira é voltada para o participante se desenvolver por completo, conhecendo novas habilidades e participando da atividade proposta, a segunda é voltada a se especializar em determinada habilidade motora ou capacidade física com o intuito de conseguir resultados em competições.

Ao planejar treinos com o foco na iniciação esportiva, entendendo o processo de desenvolvimento da criança e adolescente como um todo, os benefícios são a longo prazo, já que estes acabam por se desenvolver por completo, tendo um repertório motor maior do que se apenas treinasse uma única modalidade ou posição. Enquanto ao se especializar precocemente o benefício pode ser mais rápido se pensado no resultado das competições, porém a longo prazo o aluno pode acabar por perder as oportunidades de melhorar o seu acervo motor, passando a não ter tanto conhecimento sobre seu corpo e suas capacidades, além de aumentar a desistência da prática do esporte.

Para Klein (2021) a iniciação esportiva tem como característica preocupações maiores com a participação e a aprendizagem de valores (sociais, morais, éticos, de cidadania, etc), tendo:

“potencial de realizar a valorização pessoal por meio das relações sociais, por diferentes motivos: pela aprendizagem de novas habilidades; pela formação de grupos de amizade, quando, muitas vezes, o estar perto dos amigos torna-se mais importante do que a própria prática esportiva; pela participação em competições, que desafia a capacidade do praticante; pelo envolvimento dos familiares; pela relação com o professor/treinador; pelas viagens, para alguns a única oportunidade de conhecer outros lugares, outros atletas, outras culturas; e ainda por uma busca individual de melhora em determinadas habilidades esportivas, desencadeada pela participação em atividades em que exista a interação com outros indivíduos mais habilidosos.”

Muitos jovens atletas que passam pela iniciação buscam virar atletas profissionais, tendo o esporte como carreira. O Brasil tem o Programa Bolsa Atleta do Governo Federal (PBA-GF), no qual ajuda atletas financeiramente. Atletas juvenis

podem receber a bolsa, porém para tal devem conseguir se adequar a alguns requisitos, tais como: esportes individuais (classificado de primeiro a terceiro lugar nos Jogos Escolares Brasileiros e Jogos Universitários Brasileiros) ou esportes coletivos (seis melhores atletas de cada modalidade coletiva). Portanto não são todos os atletas que conseguem entrar no programa, apenas os que conseguem os melhores resultados. Melo et al (2020) buscou entender como os jovens atletas beneficiados pelo subsídio governamental adequam suas rotinas para atender às demandas do esporte e da escola, já que estes precisam se especializar em suas modalidades a fim de obterem os resultados, o esporte passa de lazer para profissão.

Os resultados obtidos mostraram como muitos desses atletas (92%) acabam perdendo conteúdo escolar já que muitas vezes deixam de ir à escola para treinar e/ou participar de competições, não sendo obrigado a repor esses conteúdos posteriormente. Outro resultado obtido foi a de que 15% (22) dos participantes da pesquisa não estavam frequentando as aulas, mesmo sendo obrigatório estar estudando para receber o auxílio. Dessa forma pode se pensar que o esporte como carreira na adolescência poderia trazer prejuízos na formação escolar.

Machado et al (2021) analisaram a formação de jovens futebolistas no estado do Amazonas, onde participaram 53 atletas (média de idade $15,3 \pm 1,27$ anos). Durante a análise foi possível notar que os atletas passam por um processo de especialização precoce e o treino tem o foco principal na evolução e não na prática pelo prazer de praticar. Essa ação deliberada pode aumentar o caso de desistência dos atletas praticantes, também pode trazer consequências psicológicas como a síndrome de burnout, além de limitar a aprendizagem motora e tirar o prazer da prática do esporte. O estudo conclui que é preciso melhorar a formação do profissional do estado do Amazonas, já que esses possuem um papel importante na vida dos jovens atletas, dessa maneira poderão aplicar treinos que contribuam para o desenvolvimento motor do atleta para no futuro se especializar com mais recursos motores melhorando seus resultados.

Para desenvolver um processo de treinamento que abranja ao máximo todas as qualidades (técnica, tática, física, social, pessoal) o professor deve utilizar de metodologias adequadas para tal. Da Silva e Mateus (2021) defendem que um bom professor não é aquele que ensina somente o movimento correto, mas sim aquele

que sabe utilizar o melhor método para atingir o objetivo da aula, sabendo se relacionar com o aluno, trazendo para sua aula uma diversidade de conteúdo, trabalhando integração, amizade e afeto entre ele e seus alunos. Guedes et al (2022) acrescentam a importância do esporte aliado a educação, já que permite a criança e ao adolescente se sentirem parte da sociedade além de “possibilitar que eles desenvolvam habilidades de concentração e coordenação motora, fundamentais para o desenvolvimento físico, psicológico e para o processo educacional.”

Guedes et al (2022) entendem que o processo de ensino aprendizagem deve seguir as três dimensões de ensino, sendo elas: conceitual, o que será ensinado; procedimental, como o aluno realizara; e atitudinal, como o aluno se comportara, Portanto, quando o professor for planejar sua aula ele deve pensar nessas três dimensões para que possa entregar uma aula que abranja ao máximo todo o processo de ensino aprendizagem.

Assim, diferentes formas de ensinar e vivenciar o esporte podem levar crianças e adolescentes a percepções conceituais e atitudinais diferentes relacionadas ao próprio esporte. Junior et al (2021) analisaram a metodologia analítica (que busca aprender o como fazer o movimento, focando na técnica) e a global (a qual trata o esporte como fenômeno capaz fortalecer as capacidades de contornar os problemas do jogo, sendo indivisível os momentos do jogo). Ao perguntarem aos alunos suas percepções em relação aos métodos utilizados, os alunos que treinaram de maneira analítica tiveram a percepção do esporte como prática profissional, enquanto os alunos que treinaram com o método global viram o esporte como uma prática para o lazer e saúde.

Durante essa mesma pesquisa foi perguntado aos alunos (entre 13 e 16 anos) se eles preferiam vencer mesmo sem participar ou participar do jogo e não vencer, e independente da metodologia utilizada a maioria dos alunos optou por participar da partida. Levando em consideração a resposta dos alunos o professor de iniciação esportiva ao inscrever sua escola em alguma competição deve pensar na participação de todos os inscritos, os alunos mesmo querendo vencer preferem jogar e participar do esporte.

Quanto mais a criança praticar um esporte, independente se é em uma escolinha voltada a iniciação do esporte ou se é na rua com amigos, mais ele se desenvolverá, indo além da parte física ou técnica. Obviamente que ao ter um planejamento adequado ela se desenvolverá mais rápido. Silva et al (2022) notou que quanto mais velho o atleta, quanto mais o cognitivo está desenvolvido e quanto mais se pratica o esporte melhor é o conhecimento tático. Sendo assim a idade e o tempo de prática semanal são fatores que interferem positivamente no conhecimento do aluno no que fazer durante uma partida.

Cortez et al (2021) apontou como a visão da criança é voltada para o sonho de ser um jogador profissional. Em sua pesquisa 69,2% dos participantes responderam positivamente a se tornarem jogadores profissionais, deixando outros temas como educação, socialização, recreação e saúde em segundo plano. Por se tratar de um sonho os pais e professores devem ter muito cuidado com o fator frustração, já que são poucos que chegam ao profissionalismo. Na mesma pesquisa pais e professores responderam positivamente ao tema educação, já que “a prática esportiva fomenta a apreensão de valores morais, regras de conduta e comportamentos sociais aceitáveis aos ideais de cidadania e obediência” (CORTEZ et al, 2021), mostrando como o esporte é além de rendimento e resultados, mas um meio que vai além, ensina regras, disciplina, traz o convívio social com outras crianças da mesma idade e faz com que elas conheçam seus limites e possam evoluir cada vez mais.

4. Conclusão

Muitas crianças alimentam o sonho de ser um esportista, veem na internet jogadores como Lebron James, Messi, Cristiano Ronaldo, Marta e Neymar e querem ser iguais a eles, a iniciação esportiva pode ser um dos primeiros passos para atingir esse sonho. Porém ela não deve ter o foco na especialização da criança e sim de apresentar esse mundo para ela, oportunizando sua participação e socialização com os demais que possuem o mesmo sonho. As aulas devem ser planejadas visando a participação, oportunizando com que os alunos aprendam o esporte na sua totalidade, passando por todas as posições, conhecendo todas as habilidades e até praticando mais de um esporte, visando assim um maior acervo motor.

A partir desse estudo conclui-se que a criança, antes de vencer, ela prefere participar. A partir da participação ela consegue criar em si o senso de coletividade e pertencimento social, gera experiência e aprendizado. Talvez esse aluno não vire um atleta, mas ao crescer ele terá mais possibilidades de ser um adulto ativo e assim cuidar da sua saúde e bem-estar. É isso que os pais procuram ao colocar seus filhos na iniciação esportiva, ou é o que deveria acontecer.

Futuras investigações deveriam analisar se as atuais práticas de iniciação esportiva estão focando no desenvolvimento integral do aluno, ou em outros objetivos.

5. Referência bibliográfica

ANDRZEJEWSKI, Igor Mateus. **Influência dos pais no desenvolvimento da criança durante a iniciação esportiva do futsal**. Santa Rosa- RS, 2020

ASKIN, Lutfu; TANRIVERDI, Okan; ASKIN, Husna Sengul. **O Efeito da Doença de Coronavírus 2019 nas Doenças Cardiovasculares**. Arquivo brasileiro de cardiologia, 2020.

BASEI, Andreia Paula. **Infância e aprendizagem: reflexões sobre o se-movimentar em tempos de pandemia**. Lecturas Educación Física y Deportes – 2021.

CAMPOS, W.; BRUM, V. P. C. **Criança no esporte**. Curitiba: Os Autores, 1, 2004.

GALLAHUE, D.L; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento motor: bebês crianças, adolescentes e adultos**. 3ª Ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GUEDES, Uebister I. S; Ricardo P. Passos; José Ricardo L. Oliveira; Anderson Martelli; Anderson S. Carvalho; Bráulio N. Lima; Gustavo C. Martins; Klebson S. Almeida; Luis F. Sílio; Marcelo F. Rodrigues; Mariela S. Maneschy; Pedro P. Abdalla; Carlos H. P. Fileni; Guanis B. Vilela Junior; Heleise F. R. Oliveira; Alexandre F. Carvalho; PEREIRA, Adriano A. **ENSINO E APRENDIZAGEM FUTEBOL SOCIETY PARA CRIANÇAS EM INICIAÇÃO 4 E 7 ANOS**. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol.14| Nº.1| Ano 2022|

JUNIOR Ademir Testa; GIACOMINI, Vinicius Armando Vianna; DOMINGUES, Ana Beatriz Cardoso; SCAGLIA, Alcides José; ZANINI, Gabriel. **O ENSINO DOS ESPORTES COLETIVOS E AS PERCEPÇÕES CONCEITUAIS E ATITUDINAIS DOS ESCOLARES** Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol.13| Nº. 1| Ano 2021| p. 2

JÚNIOR, Robério Araújo de Oliveira. **A IMPORTÂNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A INICIAÇÃO ESPORTIVA**. Revista Ibero-Americana

de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.7.n.9. set. 2021. ISSN - 2675 – 3375

KLEIN, Lucas Barreto. **Esporte, treinamento e educação: projetos, agentes e tensões na formação inicial de futebolistas no Brasil**. Tese (doutorado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação, Florianópolis, 2021.

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

MACHADO, João Cláudio; MELLO, Luiz Felipe Brasil De Souza; JÚNIOR, Alberto Góes; TEODORO, Israel; GALATTI, Larissa; O'CONNOR, Donna; SCAGLIA, Alcides José. **ANÁLISE DA FORMAÇÃO DE JOVENS FUTEBOLISTAS DO ESTADO DO AMAZONAS** *J. Phys. Educ.* [online]. 2021, vol.32, e3270. Epub Jan 31, 2022. ISSN 2448-2455.

MACIEL, Larissa Fernanda Porto; OLIVEIRA, Vinícius Plentz de; COZZA, Jéssica; BENITES, Larissa Cerignoni; DUEK, Viviane Preichardt; FARIAS Gelcemar Oliveira; FOLLE, Alexandra. **ENVOLVIMENTO ESPORTIVO DE MENINAS E MENINOS NO BASQUETEBOL**. *J. Phys. Educ.* v. 31, e3178, 2020.

MELO, Leonardo Bernardes Silva de; ROCHA, Hugo Paula Almeida da; ROMÃO, Marcio Gabriel, SANTOS, Wagner dos; SOARES, Antonio Jorge Gonçalves. **DUPLA CARREIRA: DILEMAS ENTRE ESPORTE E ESCOLA**. *J. Phys. Educ.* v. 31, e3145, 2020.

NUNOMURA, Myrian; CARRARA, Paulo Daniel Sabino; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. **Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão!** *Revista Brasileira de educação física*, São Paulo. 2010.

PACÍFICO, Ana Beatriz et al. **Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar**. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 28, p. 548-555, 2020.

SILVA, Francisco Martins da; ARAUJO, Rossini Freire de; SOARES, Ytalo Mota. **INICIAÇÃO ESPORTIVA**. Rio de Janeiro: Medbook, 2012.

SILVA, Vitor Vieira da; MATEUS, Alexsandro Silva **A Metodologia correta a se usar na iniciação do Futebol com crianças**. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.7, n.10, p. 100954-100966 oct. 2021

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles**. 2020.