

## **ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE E SUAS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

### **EARLY SPORTS SPECIALIZATION AND NEGATIVE CONSEQUENCES: A SYSTEMATIC REVIEW**

### **LA ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA PREMATURA Y SUS CONSECUENCIAS NEGATIVAS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**Karen Mayra Lacerda do Nascimento**

<https://orcid.org/0000-0002-5976-094X> 

<http://lattes.cnpq.br/6132210662956397> 

Centro Universitário Leonardo da Vinci (Cáceres, MT – Brasil)

karen\_mayra13@hotmail.com

**Daiany Takekawa Fernandes**

<https://orcid.org/0000-0003-0188-9406> 

<http://lattes.cnpq.br/5590491015048454> 

Universidade do Estado de Mato Grosso (Cáceres, MT – Brasil)

daiany.takekawa@unemat.br

#### **Resumo**

O objetivo desse artigo é analisar as consequências negativas da especialização esportiva precoce na vida das crianças através de uma revisão sistemática. Para a busca foi utilizado o portal de periódicos da CAPES e após os critérios de escolha foram incluídos 11 artigos para a análise. Empregou-se a análise de conteúdo, no qual os dados encontrados foram divididos em quatro categorias: consequências físicas, consequências psicológicas, consequências sociais e consequências esportivas. As pesquisas analisadas mostraram que a especialização esportiva precoce causa inúmeras consequências negativas que podem afetar a vida das crianças em longo prazo. Conclui-se que a especialização esportiva precoce não beneficia o desenvolvimento da criança, pode prejudicar futuramente o treinamento na fase do alto rendimento e causar o abandono da prática esportiva.

**Palavras-chave:** Especialização Esportiva Precoce; Desenvolvimento Infantil; Esporte.

#### **Abstract**

The objective of this article is to analyze the negative consequences of early sports specialization in the lives of children through a systematic review. The CAPES journals portal was used for the search and after the selection criteria, 11 articles were included for analysis. A content analysis was used, in which the data found were divided into four categories: physical consequences, psychological consequences, social consequences and sporting consequences. The researches analyzed showed that early sports specialization causes numerous negative consequences that may affect children's lives in the long term. It is concluded that early sports specialization does not benefit the child's development, may impair future training in the high performance phase and may cause the abandonment of sports practice.

**Keywords:** Early Sports Specialization; Child Development; Sport.

#### **Resumen**

El objetivo de este artículo es analizar las consecuencias negativas de la especialización deportiva precoz en la vida de los niños a través de una revisión sistemática. Para la búsqueda se utilizó el portal de revistas CAPES y tras los criterios de selección se incluyeron 11 artículos para su análisis. Se utilizó el análisis de contenido, en el que los datos encontrados se dividieron en cuatro categorías: consecuencias físicas, consecuencias psicológicas, consecuencias sociales y consecuencias deportivas. Las investigaciones analizadas mostraron que la especialización deportiva precoz provoca numerosas consecuencias negativas que pueden afectar a la vida de los niños a largo



plazo. Se concluye que la especialización deportiva precoz no beneficia el desarrollo del niño, puede perjudicar el futuro entrenamiento en la fase de alto rendimiento y provocar el abandono de la práctica deportiva.

**Palabras clave:** Especialización Deportiva Precoz; Desarrollo Infantil; Deporte.

## INTRODUÇÃO

A prática esportiva quando bem orientada pode oferecer inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais para as crianças. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (BRASIL, 2021) enumera vários benefícios que a atividade física, incluindo o esporte, pode proporcionar às crianças, como: o melhor desenvolvimento humano e do bem-estar, a melhora da saúde física e mental, o auxílio no controle de peso e na diminuição do risco de obesidade, o favorecimento da adoção de uma vida saudável, o enriquecimento do desenvolvimento motor, a ajuda no desempenho escolar e o aperfeiçoamento das habilidades de socialização. Portanto, a criança deve ter o direito de praticar um esporte que contribua para o seu desenvolvimento e ter acesso à experiências esportivas saudáveis e gratificantes.

Além dos benefícios acima citados, a prática esportiva também proporciona momentos de diversão e prazer para as crianças, principalmente se o esporte for ensinado através de uma metodologia que envolva jogos e brincadeiras adequadas a essa fase da vida. Segundo Figueirêdo e colaboradores (2021) as aulas esportivas que incluem o lúdico nas suas vivências, através de jogos e brincadeiras, permitem que as crianças tenham mais prazer, sejam mais alegres e se sintam mais motivadas para vivenciarem os esportes.

Por isso, o processo de ensino-aprendizagem dos esportes na infância deve ser baseado em jogos e brincadeiras, possibilitando que as crianças tenham experiências esportivas positivas. De acordo com o referencial sobre o Modelo de Desenvolvimento Esportivo escrito pelo Comitê Olímpico do Brasil (2022) durante a infância, o esporte deve se mostrar através da fantasia e imaginação despertando a curiosidade e o desejo das crianças, para que elas possam brincar de praticar esportes do seu próprio jeito.

No entanto, muitos treinadores/as e professores/as de Educação Física não utilizam a ludicidade como método de ensino-aprendizagem dos esportes. Pelo contrário, aplicam métodos repetitivos de treinamento parecidos com os praticados com atletas adultos e buscam desde o início especializar a criança em apenas uma modalidade esportiva. Esse processo é chamado de Especialização Esportiva Precoce e ocorre quando há excesso de atividades esportivas para crianças menores de doze anos de idade; quando elas têm treinos de três sessões com duas horas de duração cada; competições frequentes; treinos voltados





para o alto rendimento e especializam-se em um só esporte em uma idade inferior, que não é considerada ideal para a modalidade (DARIDO; FARINHA, 1995; BARBANTI, 2003).

A Especialização Esportiva Precoce pode provocar várias consequências negativas nas crianças que são submetidas a esse tipo de ensino-aprendizagem, como problemas físicos, psicológicos e sociais que podem desencadear no desinteresse e abandono da prática esportiva. Por isso, os/as treinadores/as e professores/as de Educação Física devem refletir sobre os seus métodos de ensino para saberem se estão ou não promovendo atividades prazerosas e benéficas para seus jovens atletas. Uma vez que é papel desses profissionais difundir o esporte de forma positiva e inclusiva para todas as crianças, tendo como objetivo principal a diversão e a diversificação das práticas esportivas (COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL, 2022).

Portanto, pensando na importância de se identificar quais são as consequências negativas da Especialização Esportiva Precoce e com isso sensibilizar a prática pedagógica dos profissionais de Educação Física, que essa pesquisa tem como objetivo principal analisar as consequências negativas da Especialização Esportiva Precoce na vida das crianças através de uma revisão sistemática da literatura.

## **METODOLOGIA**

Como método de pesquisa utilizou-se a revisão sistemática qualitativa. A revisão sistemática utiliza a literatura científica como fonte de dados para responder a um determinado tema, através de métodos claros e organizados de busca, avaliação crítica e síntese das informações encontradas (SAMPAIO; MANCINI, 2006). Quando essas revisões reúnem os resultados de outros estudos, mas não aplicam a análise estatística são denominadas de revisões sistemáticas qualitativas (GOMES; CAMINHA, 2013).

Para esta pesquisa foi utilizado o portal de periódicos da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior). Esta base de dados foi escolhida por ser uma biblioteca virtual, com conteúdo de livre acesso e que reúne um amplo acervo de materiais científicos. As buscas foram realizadas no mês de abril de 2021. O objeto de análise foram os artigos disponíveis no portal de periódicos da CAPES, os descritores de busca utilizados foram "especialização esportiva precoce" e "especialização precoce" e o corte temporal escolhido foi entre 2000 e 2019.

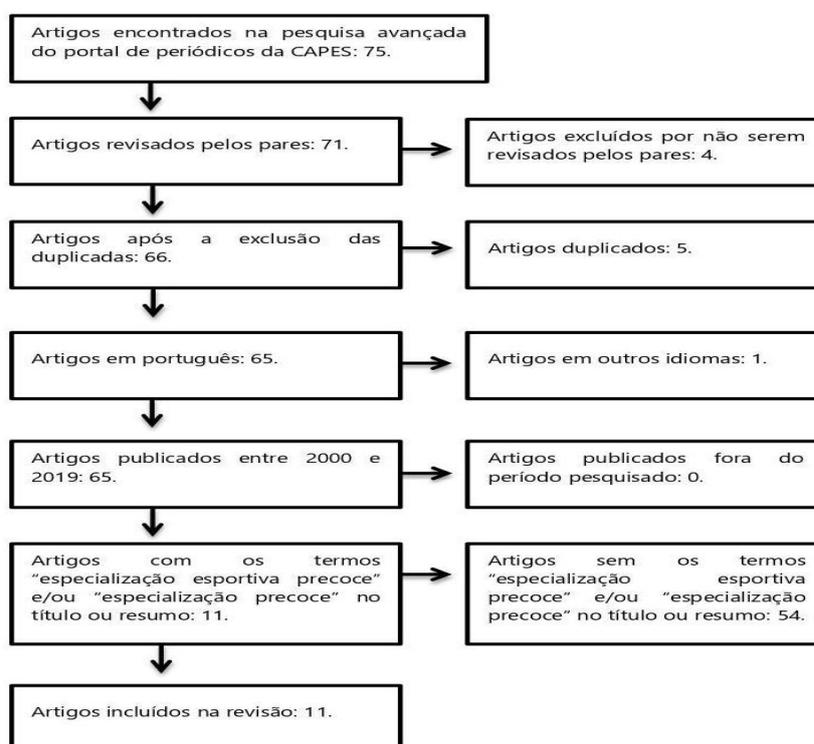




Segundo Gomes e Caminha (2013) definir previamente uma estrutura metodológica criteriosa para a revisão sistemática contribui para a credibilidade da pesquisa. Em consideração a isso, antes da pesquisa na base de dados, foram definidos critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos artigos que fariam parte da revisão.

Os critérios de inclusão foram: artigos revisados por pares, escritos em português, publicados entre 2000 e 2019, com os termos “especialização esportiva precoce” e/ou “especialização precoce” no título ou resumo e que abordassem as consequências negativas da Especialização Esportiva Precoce em crianças. Já os critérios de exclusão foram os seguintes: artigos sem acesso integral, duplicados, em outros idiomas que não seja o português, publicados fora do período pesquisado e que não abordassem a temática. O processo de busca e seleção dos artigos foi realizado por ambas as autoras, de maneira independente e seguindo os critérios de inclusão e exclusão. A figura 1 mostra o processo seguido para a seleção dos artigos.

**Figura 1** – Processo de seleção de artigos



**Fonte:** construção das autoras.



A investigação dos dados foi guiada pela análise de conteúdo. Segundo Silva e Fossá (2015, p. 3) a análise de conteúdo “pode ser definida como um conjunto de instrumentos metodológicos, em constante aperfeiçoamento, que se presta a analisar diferentes fontes de conteúdos (verbais ou não-verbais)”.

Neste estudo foram seguidas três fases. Na primeira fase, chamada de pré-análise, foi realizada a leitura geral dos artigos coletados para a sistematização das ideias iniciais. A fase seguinte, denominada exploração do material, consistiu em recortar dos textos unidades de registro e agregá-los em categorias. A terceira fase compreendeu a interpretação dos resultados (SILVA; FOSSÁ, 2015).

Ressalta-se que os artigos selecionados para esse trabalho foram analisados a partir de uma base de dados e corte temporal específico, portanto não corresponde à universalidade do campo científico sobre o assunto.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o processo de seleção anteriormente descrito, foram incluídos onze artigos na revisão sistemática, como mostra o quadro 1.

**Quadro 1** – Artigos incluídos na revisão sistemática

Artigo	Autores	Periódico	Ano
Estresse Infantil e a Especialização Esportiva Precoce	Fechio e colaboradores	Revista Psicologia e Saúde	2011
Risco de especialização precoce pelo treinamento empregado na categoria sub7 de futsal	Reis e Silva	Revista Brasileira de Futsal e Futebol	2012
Futsal feminino: perfil das atletas nos jogos de Minas Gerais 2012 e implicações pedagógicas	Martins	Revista Brasileira de Futsal e Futebol	2013
Especialização esportiva precoce e o ensino dos jogos coletivos de invasão	Menezes, Marques e Nunomura	Revista Movimento	2014
Idade de início da prática sistemática e vínculo federativo de jogadores adultos participantes da liga futsal 2011	Ribeiro, Fonseca e Santana	Revista Brasileira de Futsal e Futebol	2014
Iniciação esportiva x especialização esportiva precoce: quando iniciar estas práticas?	Gregório e Silva	Horizontes – Revista de Educação	2014
A trajetória de tenistas infanto-juvenis: idade de iniciação, treinamento técnico, cargas, lesões e suporte parental	Brandão e colaboradores	Revista Educação Física/UEM	2015
A iniciação do futsal nas escolas de ensino fundamental II em Monte Alto-SP	Zambon e Bolsonaro	Revista Brasileira de Futsal e Futebol	2016
Avaliação do nível de conhecimento tático declarativo de atletas universitários de futsal	Rodrigues e colaboradores	Revista Brasileira de Futsal e Futebol	2017





A perspectiva dos pais em relação à participação esportiva dos filhos em uma escolinha de futsal	Moraes colaboradores e	Revista Brasileira de Futsal e Futebol	2018
Especialização precoce e o nível de desenvolvimento motor de atletas mirins de futebol	Vilanova colaboradores e	Revista Brasileira de Futsal e Futebol	2019

**Fonte:** construção das autoras.

Através da análise foi possível averiguar que a maioria dos artigos encontrados correspondem à pesquisa de campo, usando como instrumentos metodológicos o questionário, a entrevista semiestruturada, a avaliação do desenvolvimento motor e a observação (FECHIO et al., 2011; REIS; SILVA, 2012; MARTINS, 2013; GREGÓRIO; SILVA, 2014; RIBEIRO; FONSECA; SANTANA, 2014; BRANDÃO et al., 2015; ZAMBON; BOLSONARO, 2016; RODRIGUES et al., 2017; MORAES et al., 2018; VILANOVA et al., 2019). Somente o estudo de Menezes, Marques e Nunomura (2014) é caracterizado como ensaio.

Observa-se que os artigos encontrados datam a partir do ano de 2011, possivelmente o interesse pela Especialização Esportiva Precoce prevaleceu a partir desse período. As pesquisas analisadas, em sua maioria, concentraram-se no futsal e futebol. As outras modalidades identificadas nos artigos foram o tênis e a ginástica artística. Outro ponto a ser destacado é que dos onze artigos selecionados, sete artigos pertencem à Revista Brasileira de Futsal e Futebol. Isso mostra uma propensão para que a maioria dos resultados analisados estejam mais associados à prática de futsal e futebol do que às outras modalidades esportivas.

Na maioria dos textos, as consequências negativas da Especialização Esportiva Precoce apareceram na forma de citações de trechos de outros estudos para referenciar o que o autor escreveu e/ou encontrou como resultado da sua pesquisa. Para alcançar o objetivo principal desse estudo, as análises concentraram-se nas consequências negativas da Especialização Esportiva Precoce que apareceram nos artigos pesquisados. Essas consequências negativas foram divididas em quatro grupos: consequências físicas, consequências psicológicas, consequências sociais e consequências esportivas. As características de cada grupo serão discutidas nas próximas seções.

### **Consequências Físicas Negativas**

Entre os artigos pesquisados foram encontradas as seguintes consequências físicas negativas: perturbações no desenvolvimento normal da criança (GREGÓRIO; SILVA, 2014; ZAMBON; BOLSONARO, 2016; VILANOVA et al., 2019), desgastes físicos, traumas físicos e





motrizes (GREGÓRIO; SILVA, 2014), obstrução precoce das cartilagens epifisárias, acidentes (ZAMBON; BOLSONARO, 2016), doenças e lesões musculoesqueléticas (GREGÓRIO; SILVA, 2014; MORAES et al., 2018; VILANOVA et al., 2019), limitação do desenvolvimento das habilidades motoras globais, idade motora baixa (VILANOVA et al., 2019), controle do peso através de métodos não saudáveis e anorexia nervosa (FECHIO et al., 2011).

Como mostraram os resultados encontrados pela pesquisa, o uso da Especialização Esportiva Precoce parece não beneficiar o desenvolvimento motor das crianças, pelo contrário, pode provocar uma série de problemas físicos. Segundo Zangotti (2017) a Especialização Esportiva Precoce pode acarretar lesões ósseas, articulares, musculares e/ou cardíacas em crianças, principalmente por causa do treinamento muito intenso. Já Hernandez, Ferronato e Fraga (2015) comentam que a prática esportiva pode até causar adaptações positivas nos tecidos ósseos, porém, se houver treinamento excessivo poderão ocorrer lesões em jovens atletas. Ainda de acordo com as autoras, a sobrecarga de treinamento ultrapassa a capacidade de tolerância biológica desses indivíduos, por isso a prescrição de treinamento para essa faixa etária deve ser cautelosa e respeitar as características individuais.

O modelo de competição proposto para as crianças deve ser outro elemento sobre o qual os/as professores/as e os/as treinadores/as devem ficar atentos/as, pois muitas vezes as competições infantis reproduzem as competições da categoria adulta, sendo que esses tipos de competições podem afetar negativamente o desenvolvimento motor dos jovens atletas. Segundo Lima (2018) o excesso de atividades musculares intensas e a sobrecarga emocional provocada pela competição podem causar distúrbios no desenvolvimento normal da criança, afetando principalmente o ritmo do crescimento em altura e o desenvolvimento somático, funcional e intelectual.

Por isso, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2017) orienta que se deve ter cuidado com as práticas esportivas excessivas, com as atividades de alto impacto e intensidade e com as competições, pois além de terem efeitos negativos no crescimento e desenvolvimento da criança, essas práticas também podem causar lesões musculoesqueléticas e ósseas. Os/as profissionais que trabalham com o treinamento esportivo de crianças precisam ter cuidado ao desenvolverem as atividades, pois dependendo de como são executadas podem ocasionar sérios problemas físicos e afetar o desenvolvimento motor.

Outras consequências negativas da Especialização Esportiva Precoce encontradas na análise dos artigos foram a limitação do desenvolvimento das habilidades motoras globais





e a idade motora baixa. No estudo encontrado, Vilanova e colaboradores (2019) comentam que os sujeitos pesquisados (futebolistas com 10 e 11 anos) apresentaram idade motora atrasada em relação a idade biológica e o desenvolvimento das habilidades motoras específicas da modalidade futebol também não se relacionavam com a idade motora dos indivíduos. Segundo os autores isso mostra que a Especialização Esportiva Precoce causou efeitos negativos no desenvolvimento motor dos indivíduos pesquisados. Esse estudo mostrou que submeter crianças a um treinamento baseado na Especialização Esportiva Precoce, não originou atletas de alto nível, ao contrário, prejudicou o desenvolvimento motor e esportivo dessas crianças, provavelmente dificultando a posterior evolução delas no esporte.

Já na pesquisa de Reis e Silva (2012) foi identificado riscos de Especialização Esportiva Precoce em atletas de futsal, com idades de 6 e 7 anos, como dito pelos autores esse processo de treinamento “poderá acarretar graves problemas em aspectos psicossociais e motores, podendo causar o abandono precoce por parte dos atletas ao esporte e mesmo, abandono de atividades físicas” (REIS; SILVA, 2012, p.46). Mais uma vez, observa-se que a prática da Especialização Esportiva Precoce não favorece o desenvolvimento motor das crianças, ao invés disso poderá provocar problemas motores e psicossociais, a presença desses problemas pode levar o jovem atleta a desistir precocemente da modalidade e até de outros tipos de exercícios físicos ao longo da sua vida.

As pesquisas de Vilanova e colaboradores (2019) e Reis e Silva (2012) se baseiam em modalidades específicas (futebol e futsal), mas boa parte das consequências relatadas podem ser vistas em outras modalidades esportivas. Como ressaltado por Zangotti (2017) o esporte de modo geral tem características similares e por isso as consequências negativas da Especialização Esportiva Precoce podem ser encontradas em diferentes modalidades esportivas.

Importante salientar que o esporte beneficia o desenvolvimento físico das crianças, isso se for bem orientado e ensinado de maneira adequada para essa faixa etária. Porém, se houver excessos e má orientação, como os artigos pesquisados evidenciaram, a prática esportiva pode acabar comprometendo o desenvolvimento físico e causando várias consequências negativas, que além dos danos físicos podem causar a estagnação motora e o afastamento do esporte.





## Consequências Psicológicas Negativas

As principais consequências psicológicas negativas encontradas nos artigos pesquisados foram: danos emocionais em caso de insucesso, síndrome de saturação esportiva (ZAMBON; BOLSONARO, 2016), estresse, adultização precoce, síndrome de esgotamento mental (FECHIO et al., 2011), desgastes mentais e traumas psicológicos (GREGÓRIO; SILVA, 2014).

Os problemas psicológicos citados pela pesquisa podem ocorrer por causa das práticas excessivas usadas pela Especialização Esportiva Precoce. As crianças ainda não têm o estado psicológico maturado o suficiente para enfrentarem as exigências de um esporte que busca constantemente a vitória. O estudo realizado por Fechio e colaboradores (2011) apontou que um dos maiores riscos do esporte competitivo para as crianças são as condições e fatores que exigem psicologicamente e emocionalmente delas, entre esses fatores está o estresse. O estresse pode ser causado pelas expectativas irrealistas dos pais e a exploração das crianças para obter vitórias nas competições.

Segundo Marques e colaboradores (2014) a Especialização Esportiva Precoce pode colocar os jovens atletas em situações estressantes, o que pode favorecer o abandono do esporte. Milistetd e colaboradores (2014) corroboram dizendo que a realização de competições parecidas com as promovidas pela categoria adulta e a procura apenas por resultados positivos favorece o surgimento da Especialização Esportiva Precoce e consequentemente pode comprometer o desenvolvimento psicológico de crianças, já que esses indivíduos não estão preparados para aguentarem o estresse das competições.

Outra consequência psicológica negativa relatada foi a síndrome de saturação esportiva. De acordo com a pesquisa de Zambon e Bolsonaro (2016) as crianças que começam muito cedo em algumas modalidades esportivas acabam desgastando-se e desiludindo-se com o esporte, ocasionando a chamada síndrome da saturação esportiva. Essa síndrome é descrita como uma apatia, indiferença ou aversão pelo esporte justamente quando a prática esportiva deveria ser intensamente praticada (SOARES, 2010). A criança pratica excessivamente o esporte e quando chega à idade de se profissionalizar, ela já está cansada de praticar a modalidade esportiva e isso pode ocasionar o afastamento e até a desistência do esporte.

A síndrome do esgotamento mental (ou síndrome de burnout) foi outra consequência encontrada pelas pesquisas que pode ser desencadeada por causa da Especialização Esportiva Precoce. De acordo com Yamamoto e colaboradores (2022, p.4) a





síndrome de burnout no universo esportivo é “uma condição que ocasiona uma exaustão de cunho físico e emocional no qual possui associação com intensas demandas de treinos e competições”. O atleta, portanto, se sente esgotado fisicamente e emocionalmente, por causa do excesso de treinos e competições ao qual está submetido. Os autores continuam dizendo que a obrigação da vitória, a cobrança excessiva dos pais e/ou treinadores, as comparações feitas entre os seus pares e a cobrança para executar perfeitamente bem as suas funções contribuem para o surgimento da síndrome de burnout na vida dos atletas.

Além dos problemas psicológicos, a Especialização Esportiva Precoce pode estimular as crianças a se comportarem como adultos independentes antes da puberdade (FECHIO et al., 2011). Esse processo é conhecido como adultização precoce, para Korsakas e Rose Junior (2002) no esporte esse processo ocorre quando as crianças são inseridas muito precocemente em treinamentos e competições semelhantes aos dos adultos. São atribuídas às crianças as responsabilidades da vida adulta, como carga horária rígida de treinos e competições nos fins de semana, impossibilitando que esses sujeitos tenham tempo livre para realizar as atividades infantis.

A participação de crianças em práticas esportivas fundamentadas na Especialização Esportiva Precoce acaba retirando a ludicidade do processo de treinamento, porém, é essa ludicidade que proporciona a apreciação, o aprendizado e a continuação no esporte de forma saudável. Quando a prática esportiva é baseada na Especialização Esportiva Precoce e nega a ludicidade, as crianças podem acabar se deparando com situações estressantes e isso causa vários problemas emocionais e psicológicos. Contudo, as crianças ainda não estão preparadas para enfrentar esses problemas e isso pode afetar o desenvolvimento delas ao longo prazo.

### **Consequências Sociais Negativas**

Através da análise dos artigos foi possível observar que a Especialização Esportiva Precoce provoca algumas consequências negativas no âmbito social, como: perdas de oportunidades sociais e educacionais, viagens frequentes, afastamento de casa e da família (FECHIO et al., 2011) e dificuldades de se manter nos estudos (REIS; SILVA, 2012).

Esses agravos muitas vezes estão associados a outros tipos de consequências, isso amplia os danos provocados pela Especialização Esportiva Precoce e desgasta ainda mais o jovem atleta. Essa associação entre os diferentes tipos de consequências provocadas pela Especialização Esportiva Precoce pode ser observada no estudo de Fechio e colaboradores





(2011), no qual os pesquisadores identificaram que os efeitos psicológicos negativos que ocorrem por causa da intensa prática e competitividade esportiva podem levar as crianças a perderem oportunidades sociais e educativas.

Como descrito por Yamamoto e colaboradores (2022) o excesso de treinos e competições prejudica a vida social do atleta, essas atividades acabam diminuindo o tempo que poderia ser aproveitado com a família e amigos. Essa falta de tempo para a realização de atividades sociais traz consequências negativas para a vida das crianças, além de favorecer o surgimento da síndrome de burnout.

Reis e Silva (2012) comentam que é comum as crianças terem treinamentos cansativos que dificultam os estudos, além de se submeterem a processos seletivos para fazerem parte de uma equipe e/ou seleção. Para corroborar com as informações encontradas, Soares (2010) explica que o treinamento esportivo praticado de forma intensa e precoce causa dificuldades no aprendizado e na memorização, levando ao desinteresse pela vida escolar. Além do desinteresse/dificuldade na vida escolar, crianças submetidas a Especialização Esportiva Precoce muitas vezes precisam realizar viagens frequentes e se afastar do convívio familiar (FECHIO et al., 2011).

Portanto, ter uma carga horária de treino muito extensa, dificulta o contato das crianças com outras esferas sociais da sua vida. O afastamento dos estudos e a reduzida convivência familiar não são benéficos para as crianças, pois podem prejudicar o desenvolvimento psicossocial desses indivíduos. Os pais, os/as professores/as e os/as treinadores/as precisam se atentar a essas questões, pois a dificuldade e/ou desinteresse pela vida escolar pode prejudicar o futuro das crianças e a falta de convivência familiar e comunitária podem comprometer a interação social delas com o mundo que as cercam.

### **Consequências Esportivas Negativas**

Os estudos mostraram que a Especialização Esportiva Precoce prejudica o desenvolvimento esportivo da criança, causando consequências negativas, como: restrição de movimentos e experiências em esportes, jogos e brincadeiras (BRANDÃO et al., 2015; RODRIGUES et al., 2017; FECHIO et al., 2011; RIBEIRO; FONSECA; SANTANA, 2014; GREGÓRIO; SILVA, 2014), esgotamento prematuro da capacidade de rendimento (BRANDÃO et al., 2015; GREGÓRIO; SILVA, 2014), baixo interesse/desinteresse pela prática esportiva (VILANOVA et al., 2019; GREGÓRIO; SILVA, 2014), abandono do esporte (MENEZES; RODRIGUES; NUNOMURA,





2014; VILANOVA et al., 2019; MARTINS, 2013; FECHIO et al., 2011; GREGÓRIO; SILVA, 2014; REIS; SILVA, 2012), dificuldade em alcançar o êxito no pós-adolescência (BRANDÃO et al., 2015; MENEZES; RODRIGUES; NUNOMURA, 2014) e obrigação por resultados (GREGÓRIO; SILVA, 2014).

Entre as consequências esportivas negativas citadas estão o esgotamento prematuro da capacidade de rendimento e a dificuldade em alcançar o êxito no pós-adolescência, isso significa que o atleta só consegue alcançar o êxito esportivo durante a infância e quando chega à fase adulta esse sucesso não ocorre novamente. Essa relação entre Especialização Esportiva Precoce e as dificuldades em alcançar o êxito esportivo na vida adulta foi encontrada na pesquisa de Rodrigues e colaboradores (2017) que pesquisou atletas universitários de futsal que iniciaram precocemente no treinamento do esporte e isso impossibilitou que tivessem mais experiências e adquirissem mais informações sobre outras modalidades esportivas, causando dificuldades na atual fase de treinamento.

De acordo com o estudo de Menezes, Rodrigues e Nunomura (2014) a Especialização Esportiva Precoce expõe as crianças ao treinamento e competição parecidos com os aplicados aos adultos e especializam os praticantes em funções específicas, todo esse processo reduz as oportunidades de ampliar o repertório motor e de compreender os elementos técnico-táticos. Inserir a Especialização Esportiva Precoce no plano de treinamento de crianças não amplia o repertório motor e nem melhora o rendimento esportivo desses indivíduos, pelo contrário as poucas possibilidades de se praticarem outros esportes e a precoce especialização em apenas uma função durante o jogo limitam o desenvolvimento motor e o aprendizado de outros elementos técnico-táticos pertencentes à modalidade. Essa limitação pode ser sentida no futuro, quando o atleta for procurar alcançar o êxito esportivo na fase adulta.

Além disso, Fechio e colaboradores (2011) comentam que o excesso de tempo em treinamentos e competições diminuem a participação das crianças em brincadeiras e jogos infantis, que são essenciais para o desenvolvimento da personalidade durante esta fase da vida. O ato de brincar permite que a criança se relacione com o mundo à sua volta, aprenda a tomar decisões, desenvolva a sua autonomia e responsabilidade diante dos problemas (TEIXEIRA, 2017). É através das brincadeiras que as crianças aprendem a conviver com o mundo interior e exterior, por isso a falta ou diminuição de tempo disponível para as brincadeiras pode





dificultar que as crianças aumentem o seu repertório motor e aprendam habilidades motoras básicas usadas em diferentes esportes.

A pressa em obter resultados positivos leva as crianças a terem um treinamento excessivo e desgastante. Para Gregório e Silva (2014) o excesso de estímulos e exigências esportivas não promove a formação integral do indivíduo, ao invés disso causa o desinteresse na criança. Esse desinteresse pode levar a criança a abandonar a prática esportiva, pois se sente desgastada e desmotivada. Para evitar esse desinteresse os/as professores/as e os/as treinadores/as devem promover um treinamento adequado para a idade e de acordo com os interesses desses jovens atletas.

De acordo com o Comitê Olímpico do Brasil (2022) as crianças devem ser ensinadas e treinadas a partir de um programa esportivo de desenvolvimento em longo prazo; no qual se respeita as suas características individuais, valoriza-se a diversificação das práticas motoras, evita-se a especialização precoce em apenas um esporte e o excesso de treinamento e cobranças. Portanto, o processo de ensino-treinamento esportivo deve afastar-se da Especialização Esportiva Precoce e ter como objetivos principais a ampliação do repertório motor através de práticas lúdicas, conhecimento amplo do esporte e desenvolvimento do gosto pela prática esportiva.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As pesquisas analisadas mostraram que a Especialização Esportiva Precoce causa inúmeras consequências negativas em crianças que são submetidas a esse tipo de treinamento. Treinos excessivos, falta de variedades de métodos de ensino-treino, vivência de apenas um esporte e busca exagerada pela vitória são características da Especialização Esportiva Precoce e estão presentes na vida de várias crianças que praticam esportes. Apesar das pesquisas encontradas estarem relacionadas predominantemente ao futsal e futebol, de modo geral as consequências negativas causadas pela Especialização Esportiva Precoce podem ser observadas em outras modalidades.

Por causa disso, a prática esportiva que deveria ser um momento de diversão e aprendizagens, torna-se uma atividade monótona e desgastante. Além de causar consequências que podem afetar a vida dessas crianças em longo prazo. As consequências negativas da Especialização Esportiva Precoce encontradas nas pesquisas podem ser organizadas em quatro grupos: consequências físicas, consequências psicológicas,





consequências sociais e consequências esportivas. Todas essas consequências estão relacionadas e uma pode ocorrer ao mesmo tempo em que a outra; prejudicando o desenvolvimento da criança, afetando a fase do alto rendimento e podendo causar o abandono da prática esportiva.

Esses malefícios estão relacionados com as metodologias empregadas ao ensinar os esportes para as crianças e não à prática das modalidades em si, pois como foi apresentado, o esporte bem orientado proporciona diversos benefícios para esses indivíduos. Os/as professores/as de Educação Física devem refletir sobre as metodologias usadas na infância e a partir dessa reflexão procurar sistematizar o processo de ensino-aprendizagem de acordo com a idade, características, necessidades e interesses da criança praticante. Estimulando que essas crianças vivenciem várias modalidades esportivas e conheçam o esporte de forma integral. Pois, o esporte é muito mais do que vitórias e títulos, é um espaço de aprendizagens que são levadas para a vida toda.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, Valdir José. **Dicionário da educação física e do esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

BRANDÃO, Marcelo Nolf e colaboradores. A trajetória de tenistas infantojuvenis: idade de iniciação, treinamento técnico, cargas, lesões e suporte parental. **Revista educação física**, v. 26, n. 1, p. 31-42, abr., 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF, 2021. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)>. Acesso em: 25 fev. 2023.

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. **Modelo de desenvolvimento esportivo do comitê olímpico do Brasil**. Brasília, DF, 2002. Disponível em: <<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/modelo-desenvolvimento-esportivo>>. Acesso em: 11 de nov. 2022.

DARIDO, Suraya Cristina; FARINHA, Fernando Kovacs. Especialização precoce na natação e seus efeitos na idade adulta. **Motriz**, v. 1, n. 1, p. 59-70, jun. 1995.

FECHIO, Juliane Jellmayer e colaboradores. Estresse infantil e especialização esportiva precoce. **Revista psicologia e saúde**, v. 3, n. 1, p. 60-67, jan./jun., 2011.

FIGUEIRÊDO, Marcela Natália Lima de e colaboradores. O lúdico nas aulas do Programa Segundo Tempo da cidade do Recife/PE. **Motrivência**, v. 33, n. 64, p. 1-16, ago., 2021.





GOMES, Isabelle Sena; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as ciências do movimento humano. **Movimento**, v. 20, n. 1, p. 395-411, jan./mar., 2014.

GREGÓRIO, Karla Mello; SILVA, Thaise da. Iniciação esportiva x especialização esportiva precoce: quando iniciar estas práticas? **Horizontes**, v. 2, n. 3, p. 49-65, jan./jun., 2014.

HERNANDES, Renata Martines; FERRONATO, Priscilla Augusta Monteiro; FRAGA, Carina Helena Wasem. Especialização precoce em praticantes de handebol. **Journal of health science institute**, v. 33, n. 4, p. 376-382, 2015.

KORSAKAS, Paula; ROSE JUNIOR, Dante de. Os encontros e desencontros entre esporte e educação: uma discussão filosófica-pedagógica. **Revista mackenzie de educação física e esporte**, ano 1, n. 1, p. 83-93, 2002.

MARTINS, Luciana Nogueira. Futsal feminino: perfil das atletas nos Jogos de Minas 2012 e implicações pedagógicas. **Revista brasileira de futsal e futebol**, v. 5, n. 18, p. 331-340, set. 2013.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues e colaboradores. Formação de jogadores profissionais de voleibol: relações entre atletas de elite e a especialização precoce. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 28, n. 2, p. 293-304, abr./jun., 2014.

MENEZES, Rafael Pombo; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues; NUNOMURA, Myrian. Especialização esportiva precoce e o ensino dos jogos coletivos de invasão. **Movimento**, v. 20, n. 1, p. 351-373, jan./mar., 2014.

MILISTETD, Michel e colaboradores. Análise da organização competitiva de crianças e jovens: adaptações estruturais e funcionais. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 36, n. 3, p. 671-678, 2014.

MORAES, Douglas Diniz e colaboradores. A perspectiva dos pais em relação à participação esportiva dos filhos em uma escolinha de futsal. **Revista brasileira de futsal e futebol**, v. 10, n. 39, p. 481-491, jan./dez., 2018.

LIMA, Diogo William. **Aspectos positivos e negativos da especialização precoce no futebol**. 2018. 19f. Monografia (Especialização em Fisiologia do Exercício). Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, 2018.

REIS, João Rodrigo de Oliveira dos; SILVA, Valter. Risco de especialização precoce pelo treinamento empregado na categoria sub-7 de futebol. **Revista brasileira de futsal e futebol**, v. 4, n. 11, p. 42-46, jan./abr., 2012.

RIBEIRO, Danilo Augusto; FONSECA, Victor Hugo Galardinovic Barboza da; SANTANA, Wilton Carlos de. Idade de início da prática sistemática e vínculo federativo de jogadores adultos participantes da liga futsal 2011. **Revista brasileira de futsal e futebol**, v. 6, n. 20, p. 132-137, mai./ago. 2014.





RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula e colaboradores. Avaliação do nível de conhecimento tático declarativo de atletas universitários de Futsal. **Revista brasileira de futsal e futebol**, v. 9, n. 32, p. 77-83, jan./abr., 2017.

SAMPAIO, Rosana Ferreira; MANCINI, Marisa Cotta. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista brasileira de fisioterapia**, v. 11, n. 1, p. 83-89, fev., 2007.

SILVA, Andressa Hennig; FOSSÁ, Maria Ivete Trevisan. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualitas**, v. 17, n. 1, p. 1-14, jan./jun., 2015.

SOARES, Ellen dos Santos. Efeitos da especialização desportiva precoce no desenvolvimento integral da criança: estudo de revisão. **EFDeportes**, año 15, n. 149, out. 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Promoção da atividade física na infância e adolescência**. 2017. Disponível em: <[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/19890d-MO-Promo\\_AtivFisica\\_na\\_Inf\\_e\\_Adoles.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19890d-MO-Promo_AtivFisica_na_Inf_e_Adoles.pdf)>. Acesso em: 02 abr. 2022.

TEIXEIRA, Cheila Cristina dos Santos. A importância da brincadeira no desenvolvimento cognitivo infantil. **ID online**, v. 10, n. 33, p. 94-102, jan., 2017.

VILANOVA, Rafaela Ferreira e colaboradores. Especialização precoce e o nível de desenvolvimento motor de atletas mirins de futebol. **Revista brasileira de futsal e futebol**, v. 11, n. 45, p. 462-471, jan./dez, 2019.

YAMAMOTO Vincent Pedro e colaboradores. Síndrome de burnout no esporte. **Research, society and development**, v. 11, n. 5, p. 1-14, 2022.

ZAMBON, Samuel Gustavo; BOLSONARO, José Renato. A iniciação do futsal nas escolas de ensino fundamental II em Monte Alto – SP. **Revista brasileira de futsal e futebol**, v. 8, n. 31, p. 326-333, nov. 2016.

ZANGOTTI, Lucas Gabriel. **Influência da família na especialização precoce de atletas de alto rendimento**. 2017. 30f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro. Rio Claro, SP, 2017.

#### **Dados da primeira autora:**

Email: karen\_mayra13@hotmail.com

Endereço: Rua Santa Maria, s/n, Jardim Marajoara, Cáceres, MT, CEP 78205-515, Brasil.

Recebido em: 10/08/2022

Aprovado em: 12/03/2023



**Como citar este artigo:**

NASCIMENTO, Karen Mayra Lacerda do; FERNANDES, Daiany Takekawa. Especialização esportiva precoce e suas consequências negativas: uma revisão sistemática. **Corpoconsciência**, v. 27, e.14244, p. 1-17, 2023.

