A IMPORTÂNCIA DA INICIAÇÃO ESPORTIVA E OS CUIDADOS COM A ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE

ANDRÉ FILIPE OLIVEIRA SILVA*
JONH MAYK CARDOSO DOS SANTOS*
WELSON VILANOVA DE ALMEIDA*
LEONARDO CONCEIÇÃO DOS SANTOS*
MAIKON THIAGO SILVA SANTOS*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE) *#
*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil
#Universidade Federal de Sergipe, São Cristovão, Sergipe, Brasil
andrefilipe.silva13@gmail.com
Palavras-chave: iniciação esportiva, especialização esportiva precoce

INTRODUÇÃO: O processo de iniciação esportiva e atividade física são essências a saúde e ao bem-estar das crianças, porém a especialização esportiva precoce pode acabar gerando problemas futuros. **OBJETIVO:** Analisar a importância da iniciação esportiva e os cuidados com a especialização precoce na vida de uma criança. **METODOLOGIA:** Esta pesquisa caracteriza-se por uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa. Buscou-se levantar o maior número de informações, afim de esclarecer, através da literatura, os verdadeiros efeitos da iniciação esportiva e da especialização precoce na vida de crianças. Para entender esses efeitos foram estudados cinco artigos pesquisados no Google acadêmico, relacionados ao assunto proposto. **RESULTADOS:** Nos últimos anos a quantidade de crianças que praticam alguma atividade esportiva tem crescido bastante, seja nas escolas ou clubes. Assim a iniciação esportiva é compreendida como um período no qual a criança inicia a pratica regular orientada de uma ou mais modalidades esportivas (SANTANA, 1998 apud GREGÓRIO E SILVA, 2008). A criança começa a pratica sistemática de um esporte de maneira gradativa, explorando conhecer todas as formas de movimento, de forma racional e progressiva, permitindo um desenvolvimento integral e uma vivencia motora sem a preocupação com a especialização dos movimentos, respeitando suas individualidades e suas capacidades físicas motoras, possibilitando uma atividade que lhe de prazer, para que possa desenvolver suas potencialidades de forma sistemática e organizada. Se respeitada as características do desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo, social e moral das crianças, a iniciação esportiva, com pequenas variações, dependendo das especialidades da modalidade, deve ocorrer no final da segunda infância, ou seja, entre 10 a 12 anos de idade. Os programas de iniciação esportiva podem promover muitos benefícios para a formação integral da criança, tais como: o desenvolvimento físico, psicológico, cognitivo e social, promovendo um estilo de vida saudável na vida adulta. Entretanto, crianças que buscam a especialização esportiva precoce ou a ela são conduzidas, são levadas a processos de treino especializados e intensos com a obtenção de rendimentos elevados e participação em competições de alto nível, que pode acabar levando a problemas futuros. Segundo Kunz apud Ramos e Neves (2008) a especialização esportiva precoce é o termo utilizado para expressar o processo pelo qual crianças se tornam especializadas em um determinado esporte, mas numa idade não apropriada para

tal. A especialização precoce refere-se ao resultado de aplicações de sistemas de treino não adequados, caracterizando-se por cargas de treino muito intensas, que promovem rápidos desenvolvimentos da prestação desportiva nas fases iniciais, mas que levam a um esgotamento prematuro da capacidade de rendimento, promovendo aquilo que se designa por barreiras de desenvolvimento. A especialização esportiva pode acabar trazendo riscos e malefícios, como: possíveis traumas na infância, grande risco de lesões, inibição da criatividade e saturação psicológica. **CONCLUSÃO:** A prática da iniciação esportiva deve ser acompanhada por profissionais qualificados que respeitem os limites e as fases de desenvolvimento de cada criança, não valorizando apenas o esporte pela pratica em busca da formação de atletas, mas considerando o fator educacional e social, sendo primordial no estimulo do desenvolvimento humano.

REFERÊNCIAS:

RAMOS, Adamilton Mendes**;** NEVES, Ricardo Lira Rezende.A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade. **Pensar a prática**, Tocantis, p. 1-8,jan./jul. 2008.

GREGÓRIO, Karla Mello; SILVA, Thaise da**.**Iniciação esportiva x especialização esportiva Precoce: quando iniciar estas práticas?. **Horizontes – Revista de Educação,** Dourados, MS, n.3, v2, jan./jun. de 2014.

RÉ, Alessandro H. Nicolai.**Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte.**Motricidade, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 55-67, 2011.

ARENA, Simone Sagres; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo.**Rev. paul. Educ. Fís**, São Paulo, v. 14, n. 2, p .184-95, jul./dez. 2000.

VIEIRA, Lenamar Fiorese**.** Os efeitos do treinamento precoce em crianças e adolescentes. **Revista da Fundação de Esporte e Turismo**, v. 1, n. 2, p. 23-31, 1989.