

# A PRÁTICA ESPORTIVA NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

**Millene Karla da Silva Macedo**

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

**Ana Raquel Mendes dos Santos**

Professora do curso de Educação Física – FACOL

**Resumo:** Este estudo de pesquisa bibliográfica que teve como objetivo identificar os fatores que podem influenciar a iniciação precoce da prática esportiva em atletas jovens. Percebeu-se que, mesmo com todos os estudos e pesquisas da área, a expectativa em torno da criança em um atleta bem sucedido, pode ocasionar dados físicos e psicológicos nas mesmas. Embora seja um tema constante, a prática esportiva entre os jovens, ainda requer uma atenção, para que seja encarada como algo prazeroso para as crianças, e não obrigatório. A partir desta perspectiva, o profissional da educação física, deve sugerir e orientar familiares e treinadores para uma prática que motive e favoreça o desenvolvimento da criança, não interferindo nas demais atividades da sua rotina. Por isso, faz-se necessário o uso de práticas esportivas que desenvolvam na criança o sentimento de prazer e motivação, o sucesso ou aperfeiçoamento em alguma modalidade esportiva, surge em decorrência do prazer em realizar a atividade física.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento; Esporte; Infância; Motivação; Prática- esportiva.

**Abstract:** This study of bibliographic research that had the theme: "The sport practice in childhood", had as objective to identify the factors that can influence the early initiation of the sport practice in young athletes. Through literature review, he realizes that, even with all studies and research in the field of sports practice, the expectation of making the child a successful athlete can cause physical and psychological data in them. Although it is a constant theme, sports practice among young people still requires attention, so that it is seen as something pleasurable for children, and not compulsory. From this perspective, the physical education professional can suggest and guide family and coaches to a sports practice that motivates and favors the development of the child, not interfering in the other areas of their routine. Therefore, if it is necessary to use sports practices that develop in the child the feeling of pleasure and motivation, success or improvement in some sporting modality, arose as a result of the pleasure in performing physical activity.

**Key-words:** Childhood; Development; Motivation; Practice – sports; Sport.

## 1 INTRODUÇÃO

O esporte é uma atividade composta de regras a serem seguidas, podendo ser praticado de forma profissional, lazer e diversão ou para promover a saúde de forma individual ou coletiva. Praticado desde a antiguidade, nas cidades gregas, onde foram organizados os primeiros Jogos Olímpicos, que tinham como objetivo cultuar a Zeus, algumas atividades da época ainda estão presentes até hoje, mantendo a tradição dos Jogos. Com isso, recomenda-se a prática esportiva desde os mais jovens até os de mais idade, devido aos seus benefícios.

De acordo com Barbanti (2012, p. 57), o esporte é definido como:

Uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. Esta definição proposta é do ponto de vista sociológico e se refere ao que é popularmente descrito como esporte organizado.

Portanto, a prática esportiva entre os mais jovens é de suma importância para integrá-los às atividades que contribuam para o seu desenvolvimento social e físico. Os incentivos devem começar desde a infância, estimulando a criança a realizar esportes que lhe proporcione prazer, de maneira lúdica e que não atrapalhe as demais atividades da vida do esportista.

Novikoff *et al.* (2012, p. 6) nos afirma que, os esportes na infância contribuem com o desenvolvimento psicomotor, condicionamento físico e cardiorrespiratório, também na melhora da saúde, auxiliando o tratamento de doenças crônicas tipo asma e diabetes. O esporte para as crianças deve ser visto como uma ferramenta de desenvolvimento, não como uma obrigação em se tornar atleta. Destacar-se na modalidade praticada é uma consequência e a criança não deve ser forçada pela família e/ou treinadores. A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte adverte que, deve-se priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano e valorizar a educação física escolar que estimule a prática de atividade física para toda a vida, de forma agradável e prazerosa, integrando as crianças e não discriminando os menos aptos. Com isso, devem-se respeitar as singularidades de cada criança, bem como as fases do seu desenvolvimento.

O treinamento obrigatório e excessivo nas crianças pode ocasionar consequências psicológicas, físicas e sociais e um dos maiores danos da prática esportiva excessiva por crianças é a Síndrome da Saturação Esportiva. Esta síndrome é definida pela universidade do futebol, em sua página eletrônica, como uma fase na vida do indivíduo, em que o esporte e a prática esportiva substituem todas as outras ações e relações em sua vida. O indivíduo deixa de realizar a atividade física apenas como uma melhora da qualidade de vida e esta passa a ser

a principal atividade do seu dia, com o decorrer do tempo deixa de ter relações sociais e se isola e a prática esportiva deixa de ser prazerosa e passar a ser um desconforto para a criança realizar as atividades físicas.

As literaturas revisadas mostraram os motivos da prática esportiva na infância, os fatores que influenciam o desempenho e os benefícios no desenvolvimento do indivíduo. A etapa da iniciação desportiva dá-se por volta dos oito anos e prolonga-se até os doze anos. Esta etapa caracteriza-se por objetivos educativos e formativos, apresentando atividades variadas e multidesportivas, ajustadas às diferentes características dos escalões etários a que se destinam. Tem por objetivos apontar para o desenvolvimento global e harmonioso das crianças e para o desenvolvimento de suas capacidades e oportunidades de revelarem as suas aptidões. É um período que abrange desde o momento em que iniciam nos esportes até a decisão por praticarem uma modalidade preferida, por isso, os conteúdos devem ser ensinados respeitando-se cada fase do desenvolvimento das crianças (OLIVEIRA; PAES, 2004).

Desta forma, este estudo tem por objetivo geral, identificar por meio de uma revisão de literatura, os fatores que podem influenciar a iniciação precoce da prática esportiva em atletas jovens.

## **2 Metodologia**

Trata-se de uma revisão bibliográfica que utilizou artigos das bases de dados científicas (SciELO e Lilacs) no período de 2000 à 2015, bem como livros que discutem a prática esportiva em atletas jovens. Para a busca dos artigos foram utilizados os descritores “motivação”, “motivos”, “inclusão”, “esportes” e “crianças”.

## **3 Resultados e Discussão**

A prática esportiva na infância é defendida por alguns estudiosos, porém se faz necessário, observar os efeitos causados por uma prática esportiva excessiva. De acordo com o estudo realizado por Novikoff, *et al* (2012), os benefícios advindos da prática esportiva na infância é notório, mas também, traz alguns malefícios como a vontade de vencer sempre, o risco de grandes lesões mesmo na infância, como também, um desgaste psicológico e motor.

Com o número cada vez maior de equipamentos eletrônicos modernos, onde as crianças se isolam no seu mundo virtual, o incentivo a prática esportiva é necessário para uma sociedade menos sedentária. É notória a importância desta prática, como ferramenta para um

desenvolvimento saudável, porém os pais devem estimular e motivar às crianças a praticarem exercícios visando uma melhor qualidade de vida.

Os benefícios gerados pela prática de esportes são fundamentais para uma melhor qualidade de vida, de forma lúdica através dela, as crianças mantêm relações umas com as outras, desenvolvendo laços de amizade e de convívio social, aprendem a respeitar normas e regras, e o outro como pessoa, convive em grupos, respeitando também os limites e as autoridades. As crianças que praticam esportes desenvolvem-se melhor socialmente, preocupando-se pelo bem comum e o trabalho em equipe.

Entretanto, os pontos negativos que podem ser gerados pela prática excessiva esportiva na infância, devem ser observados e acompanhados pelos pais e treinadores. Fazendo com que os exercícios sejam algo prazeroso, sem forçar a criança a praticar uma determinada modalidade, mas sim, permitir que a ela escolha a que mais se identifica. Para que a prática esportiva na infância não desestime a criança, é importante observar os limites e capacidade de cada uma, não pressioná-la para obter resultados satisfatórios nos treinamentos, bem como não intensificar a rivalidade e a competitividade.

#### **4 Conclusão**

Estimular a prática de exercícios e programar atividades físicas é fundamental para hábitos saudáveis na infância e na adolescência. Assim, ao efetivar a rotina com exercícios, o sedentarismo gerado pela falta de atividades e pelo uso de equipamentos eletrônicos, será reduzido, proporcionando o desenvolvimento do condicionamento físico, e o desenvolvimento integral da criança. A sociedade deve priorizar o incentivo a prática de atividades físicas entre os mais jovens, tendo como resultados uma sociedade mais saudável, preparando os profissionais para que essas atividades sejam dinâmicas e lúdicas, evitando a pressão e a competitividade, bem como a busca pela perfeição através de treinos exaustivos.

Desta forma, a prática esportiva na infância sendo feita de maneira correta, respeitando o tempo e o limite da criança provoca grandes benefícios, como por exemplo, o desenvolvimento pleno da criança em seu aspecto físico, psicológico, motor, social e cognitivo. No entanto, se for orientada visando a formação de atletas com alto rendimento, em busca de resultados satisfatórios e com grande cobrança e pressão por parte dos adultos envolvidos com a criança, os efeitos podem ser maléficos, causando danos psicológicos, social e psíquico, podendo até afastá-la da prática de esportes por toda a vida.

Desta forma, é necessária a realização novas pesquisas e estudos que contribua para compreender qual a melhor maneira de realizar a prática esportiva na infância, sendo esta prática satisfatória e estimulante para a criança, tendo em vista a importância da realização de exercícios físicos para obter-se uma melhor qualidade de vida. Com isso, o incentivo e orientação de profissionais preparados e pais conscientes é fundamental para estimular a criança às práticas esportivas.

## REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2012.

FRANCO, Gisela Sartori. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**. Editora Manole, 2000. Disponível em: <http://universidadedofutebol.com.br/sindrome-da-saturacao-esportiva>. Acesso em: 15 de novembro de 2016.

LAZZOLI, J. K. et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira Medicina no Esporte**, v. 4, p.107-9, 1998.

NOVIKOFF, C. *et al.* Os efeitos da iniciação esportiva na vida de crianças: o que a literatura vem apontando? **EFDeportes.com, revista digital**. Buenos Aires, ano 17, n. 173, 2012.