



**INICIAÇÃO PRECOCE NO ESPORTE, UM RELATO SOBRE SUAS
IMPLICACOES**

Anna Luiza Vicente Candido¹

Elisiana Buava Pinto²

Erik dos Santos Teixeira³

Paulo Zaratini⁴

A iniciação precoce no esporte tem sido objeto de debate no campo da Educação Física, sobretudo no que diz respeito ao impacto da especialização esportiva sobre o desenvolvimento motor, físico, psicológico e social de crianças e adolescentes. Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, com análise de produções acadêmicas publicadas a partir de 2020, localizadas em bases digitais e voltadas para o tema da especialização precoce. Nascimento e Fernandes (2023) defendem que a especialização esportiva precoce pode gerar consequências negativas a curto, médio e longo prazo, devido ao “salto” de etapas no desenvolvimento motor. Isso aumenta a exposição a lesões físicas, problemas psicológicos e isolamento social, podendo resultar em desinteresse e abandono da prática esportiva. Na mesma direção, Cerqueira et al. (2024) reconhecem os riscos da especialização precoce, como a limitação do repertório motor e os impactos sociais e emocionais. No entanto, ressaltam que a iniciação esportiva pode trazer benefícios quando conduzida de maneira prazerosa, respeitando os limites da criança e oferecendo desafios compatíveis com sua fase de desenvolvimento. Para os autores, a prática esportiva precoce, quando bem orientada, pode favorecer a socialização e o desenvolvimento de hábitos saudáveis. O diálogo entre os dois trabalhos evidencia que a especialização precoce, se conduzida de forma inadequada, tende a comprometer o desenvolvimento integral da criança. Contudo, ambos reconhecem que, quando orientada por profissionais capacitados e aliada ao apoio consciente da família, pode ser uma experiência positiva. Assim, entendemos que a iniciação precoce pode ser favorável desde que estruturada de forma lúdica e responsável, evitando pressões excessivas e priorizando o prazer pela prática esportiva. O papel da família e do treinador torna-se fundamental nesse processo, já que cobranças desmedidas podem gerar frustrações. A conciliação entre a atuação profissional e o apoio familiar é determinante para que o esporte seja não apenas uma prática de desempenho, mas também uma vivência saudável, educativa e enriquecedora para crianças e adolescentes.

¹GRADUACAO EM EDUCACAO FISICA, IESSA, ACADÊMICO, ANA LUIZA, ANNA.CANDIDO@ESCOLA.PR.GO.BR

² GRADUACAO EM EDUCACAO FISICA, IESSA, ACADÊMICO, ELISIANA, ELISIANABSANTOS@GMAIL.COM

³GRADUACAO EM EDUCACAO FISICA, IESSA, ACADÊMICO, ERICK, ERICKTEIXEIRA9MIL@GMAIL.COM

⁴ GRADUACAO EM EDUCACAO FISICA, IESSA, PROFESSOR, PAULO, ZARATINI@GMAIL.COM

Palavras-chave: Iniciação precoce; criança e adolescente; consequências negativas; especialização esportiva precoce.

Referências

NASCIMENTO, K. M. L.; FERNANDES, D. T. Especialização esportiva precoce e suas consequências negativas: uma revisão sistemática. *Corpoconsciência*, v. 27, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51283/rc.27.e14244>. Acesso em: 11 set. 2025.

CERQUEIRA, H. S. C. et al. Especialização esportiva precoce: considerações e reflexões sobre o tema. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 29, n. 312, p. 119-130, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.46642/efd.v29i312.7261>.