

DOCUMENTO CIENTÍFICO

SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE SÃO PAULO

Modalidades esportivas: como e quando começar?

Texto divulgado em 19/01/26

Relatores*

Diego Lopes Valiukevicius

Rubens Romualdo da Silva

Ana Celia Osso

Equipe do Núcleo de Estudos da Prática de Atividade Física e Esportes da SPSP

Introdução

Tema de discussões entre profissionais da saúde e seus pacientes nos mais diversos fóruns, locais de prática esportiva, consultórios e academias: qual esporte e quando a criança deve iniciar a prática sempre foi causa de muita controvérsia, pelos mais diversos motivos. Seja pela modalidade de preferência dos pais, pelas possibilidades de seguir carreira profissional, pela terapia ou pelo simples fato de promoção da saúde.

Esse artigo tem como objetivo, contribuir para essa discussão. Apresentando algumas modalidades esportivas, possivelmente as mais praticadas em nosso país, seus benefícios para a saúde e quais as formas mais comuns para se iniciar a sua prática de forma segura e conveniente para a rotina familiar.

Selecionamos as seguintes modalidades: Natação, esportes coletivos (futebol, basquete, vôlei e handebol) e artes marciais. Sua escolha foi feita devido a popularidade das modalidades em nosso país e pelo seu número elevado de praticantes.

Modalidades esportivas e suas características

Antes de falar sobre como e quando iniciar a prática, cabe fazer uma breve definição a respeito das modalidades escolhidas, quais suas características e como elas podem beneficiar as crianças em sua fase de desenvolvimento. Definimos 3 grandes grupos de atividades, devido a sua popularidade em nosso país.

1. Esportes coletivos

As modalidades coletivas são muito comuns em nosso país, visto que, praticamente todo brasileiro experimentou essas modalidades em contexto escolar. Futebol/futsal, basquete, vôlei e handebol possuem regras e características próprias, porém com alguns elementos em comum que as fazem pertencer ao mesmo grupo. São eles: a necessidade de mais de um participante, colaboração entre esses participantes para alcançar um objetivo e uma equipe adversária com as mesmas características e objetivos.

Habilidades como correr, saltar, arremessar, receber, rebater e chutar estão entre as mais presentes nesses esportes, e são executadas a todo instante. Força, velocidade, potência, agilidade, coordenação motora e capacidade aeróbica estão entre as principais capacidades físicas requeridas por essas modalidades.

2. Artes Marciais

As artes marciais ou lutas, são práticas corporais que visam não somente o aprendizado de técnicas de combate e defesa pessoal, como também a disciplina, autocontrole e o respeito. Com suas tradições e rituais milenares, as artes marciais visam o desenvolvimento corporal e mental de seus praticantes. Desde o século XX as artes marciais também passaram a ser encaradas como modalidade esportiva com caráter competitivo.

Equilíbrio é a principal habilidade desenvolvida pelas artes marciais e a força, resistência e flexibilidade são as principais capacidades físicas demandadas por seus praticantes.

3. Natação

Possivelmente a natação seja um dos poucos casos de unanimidade em relação a esportes para crianças, adolescentes e adultos. Recomendado desde os primeiros anos de vida, a natação tem como sua principal característica o deslocamento em meio líquido utilizando os movimentos principalmente de braços e pernas. Dentro da modalidade podemos destacar o nado em mar aberto e outras modalidades que fazem uso do nado para que seus atletas atinjam seus objetivos, como o polo aquático e o nado sincronizado, no entanto vamos nos ater ao nado em seus clássicos estilos: *crawl*, costas, peito e borboleta.

Resistência aeróbica, força e flexibilidade estão dentro das principais capacidades físicas, sendo que todas essas capacidades por serem desenvolvidas em meio aquático, oferecem menor risco de lesão devido ao baixo impacto recebido pelas articulações.

Desenvolvimento motor infantil

O desenvolvimento motor infantil é um processo contínuo e sequencial, que se inicia no nascimento da criança e obedece a uma ordem que marca a evolução dessas habilidades. Essa evolução sofre influência de fatores internos e externos. Fatores internos podem ser definidos como algum tipo de transtorno como TEA, TDAH e trissomia do cromossomo 21. Transtornos esses que possivelmente irão provocar algum déficit no desenvolvimento. E os fatores externos, que são os estímulos que o ambiente em que essa criança está inserida lhe oferece desde o seu nascimento. Encorajar a criança a engatinhar e a manipular objetos, assim como conversar e ler para ela, certamente irá promover diversos benefícios motores e cognitivos. Esse processo de desenvolvimento é dividido em fases, sendo que em cada fase é esperado que a criança

alcance determinados marcos de desenvolvimento, o que demonstra que ela está adquirindo ou não novas habilidades.

Abaixo seguem as fases de desenvolvimento e alguns exemplos de habilidades características de cada fase:

0 a 12 meses	1 a 2 anos de idade	2 a 6 anos de idade	7 a 12 anos de idade
Fase motora reflexiva	Fase motora rudimentar	Fase motora fundamental	Fase motora especializada
Movimentos involuntários e reflexivos, sensíveis a estímulos como o toque ou a luz.	Início do controle dos movimentos de forma voluntária. Começa a andar e a pegar objetos com mais destreza.	Aquisição de movimentos mais complexos e organizados. Começa a correr, saltar e lançar objetos. Habilidades essenciais para a prática de modalidades esportivas.	As habilidades adquiridas na fase anterior, são aperfeiçoadas e muitas vezes são usadas de forma combinada. Aumento de <i>performance</i> em modalidades esportivas e tarefas cotidianas.

A observação e o estímulo para que essas crianças alcancem esses marcos motores cabem aos profissionais da saúde, como pediatras, pedagogos e profissionais de educação física. A orientação aos pais também é nosso papel, tanto para que eles possam observar possíveis déficits quanto para promover esses estímulos em casa, e tornar o ambiente o mais rico possível.

Quando iniciar a prática de uma modalidade esportiva

Após observar o quadro acima, temos um cenário mais favorável e simplificado para tomar uma decisão. As habilidades motoras adquiridas pela criança têm papel muito relevante na escolha do momento mais adequado para iniciar uma modalidade esportiva, embora as federações de cada esporte também possuam suas regras e orientações.

A natação é a única modalidade que foge um pouco a essa regra. Como a partir dos 6 meses de idade a criança já possui maior controle da cabeça e pescoço e seu sistema imunológico já está mais fortalecido devido as primeiras vacinas, crianças a partir dessa idade já podem iniciar um programa de adaptação ao meio aquático. Geralmente esses programas são acompanhados pelos pais ou responsáveis.

As outras modalidades citadas aqui, precisam esperar mais um pouco para que as crianças possam iniciar. De acordo com a AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP) entre os 2 e 5 anos de idade, apesar das crianças já possuírem melhorias em seu repertório motor, ainda é muito cedo para iniciar aulas específicas de alguma modalidade esportiva. Nessa faixa etária brincadeiras adaptadas com os pais, irmãos e colegas de escola são um bom meio de inserir essas modalidades. Jogos de perseguir, brincadeiras com bolas e em ambiente aquático são ótimas maneiras de fazer as crianças nessa faixa etária se movimentarem, e começarem a ter noções de como praticar um esporte.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) as modalidades esportivas podem ser paulatinamente inseridas ao final dessa fase, entre os 3 e 5 anos. Aulas com professor e outros colegas, aprendizado estruturado a respeito da filosofia da modalidade em questão e jogos adaptados fazem parte do início do aprendizado, no entanto sempre bom reforçar, nessa fase ainda deve-se evitar a prática formal da modalidade. Esse aprendizado deve sempre se dar de forma lúdica, através de

brincadeiras que estimulem a participação da criança, para que ela goste de praticar aquele esporte e venha a se engajar futuramente na sua prática.

A partir dos 7 e 8 anos de idade as crianças já possuem habilidades motoras mais bem organizadas, apesar de que diversos pontos ainda necessitem de aprimoramento. Nessa faixa etária elas já conseguem entender a dinâmica das modalidades e regras simples que aproximam essa modalidade da sua prática estruturada. As estratégias de aprendizagem ainda precisam de adaptações para que todos possam participar plenamente, inclusive essas adaptações podem auxiliar no desenvolvimento das habilidades citadas anteriormente. Assim dizendo, essa faixa etária seria a mais adequada para o início do aprendizado de algumas modalidades esportivas.

No entanto é sempre bom reforçar que a especialização precoce deve ser evitada, quanto mais modalidades e atividades a criança vivenciar mais rico será o seu desenvolvimento.

Nossa Recomendação

Com o decorrer do texto acreditamos ter deixado claro que a prática de atividades físicas é benéfica ao processo de desenvolvimento motor das crianças e que quanto mais atividades e modalidades fizerem parte dessa vivência melhor. De fato, ela proporciona diversas experiências e vivências motoras que serão fundamentais durante esse todo esse processo.

É importante ressaltar que a especialização precoce, que infelizmente é muito comum, traz consigo diversos prejuízos à criança. Por exemplo, risco de lesões agudas ou por sobrecarga, *overtraining* e *burnout* por conta da pressão excessiva, treinamentos repetitivos em excesso, desgaste emocional, abandono da prática esportiva, e o principal ponto de que esse artigo tratou, que é o prejuízo no desenvolvimento das habilidades motoras, já que a criança em questão passou muito tempo aprendendo e aprimorando gestos técnicos de uma única modalidade.

Recomendamos que entre os 3 e 7 anos de idade a criança tenha a oportunidade de experimentar o máximo de atividades possíveis, sempre com foco na ludicidade. Os implementos esportivos, bolas, aros, redes e raquetes podem fazer parte desse período, mas ainda não se fala ou se pratica nenhuma modalidade de maneira estruturada. Entre os 7 e 8 anos se inicia o período de “Aprendizagem multiesportiva” no qual ela deve conhecer e experimentar o máximo de modalidades esportivas possíveis sem participar de uma escolinha ou treinamento específico de uma única modalidade.

Somente a partir dos 11 anos de idade se inicia a fase de “Especialização inicial” quando finalmente é recomendável o ingresso em uma escola de uma modalidade específica, nessa idade e com todo o repertório adquirido nos anos anteriores a criança e sua família poderão escolher a modalidade que mais lhes agrada e tentar trilhar o caminho rumo ao profissionalismo, caso esse seja o objetivo da família.

Conclusão

É certo que a criança que experimenta alguma modalidade esportiva tem menos chances de se tornar um adulto sedentário. Porém a iniciação esportiva deve obedecer a algumas condições para que essa prática seja prazerosa tanto para as crianças quanto para os pais. No início da vida brincadeiras com os pais, irmãos e colegas devem fazer parte do dia a dia da criança, fragmentar o esporte preferido da criança e oferecer vários estímulos curtos durante o dia são comprovadamente eficientes. Jogos de chute ao gol, arremesso de bolas em arcos, rebater uma bexiga e até um cabo de guerra, podem ser muito eficientes nessa tarefa.

Sendo assim, a partir dos 7 anos de idade a participação em aulas estruturadas com mais de uma das modalidades citadas é extremamente indicada, pois nessa faixa etária ela já possui habilidades físicas e cognitivas que permitem que elas participem, entendam regras simples e se divirtam durante a prática, podendo se engajar nessas modalidades futuramente.

A única ressalva é com a especialização precoce em uma única modalidade, a criança deve experimentar e praticar vários esportes e brincadeiras, de forma a tornar seu repertório motor o mais rico possível.

Referências

1. Bompa TO, Haff GG. Periodization: theory and methodology of training. 5th ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2009.
2. Gallahue DL, Ozmun JC, Goodway JD. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 7th ed. New York: McGraw-Hill; 2012.
3. Pereira M. As lutas na educação física escolar. São Paulo: Phorte; 2018.
4. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação: promoção da atividade física na infância e adolescência. Rio de Janeiro: SBP; 2017. Disponível em: <https://www.sbp.com.br> [<https://www.sbp.com.br>]
5. American Academy of Pediatrics. Is your child ready for sports?. Elk Grove Village (IL): American Academy of Pediatrics; 2012. Disponível em: <https://www.healthychildren.org>

Relatores:

Diego Lopes Valiukevicius

Membro do Núcleo de Estudos da Prática de Atividade Física e Esportes da SPSP

Graduação em Educação Física no Mackenzie

Pós-graduação no CEFIT e Faculdade Phorte

Documento Científico



Rubens Romualdo da Silva

Membro do Núcleo de Estudos da Prática de Atividade Física e Esportes da SPSP

Bacharel em Educação Física, formado pela Universidade São Judas Tadeu

Ana Celia Osso

Membro do Núcleo de Estudos da Prática de Atividade Física e Esportes da SPSP

Formada em Educação Física pela FEFISA

Especialista em Recreação e Lazer

Supervisora do CAD do Esporte Clube Pinheiros