

Devagar que tenho pressa – antes tarde do que... cedo na especialização desportiva

Rui Matos^{1,2,3}, Nuno Amaro^{1,2},

¹ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

² Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria

³ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo

Parece estar a aumentar o número de crianças e jovens que, cada vez mais cedo, se dedicam à prática de um só desporto, numa base de regularidade anual, numa lógica de especialização desportiva precoce. Neste capítulo, questionamos esta realidade, a diversos níveis, e apontamos alternativas

Palavras-chave

Especialização desportiva precoce; sucesso desportivo; prática desportiva multivariada;

Introdução

Em termos desportivos, será desejável especializar cedo ou mais tarde? Esta é uma problemática que já não é nova mas cuja pertinência, aparentemente, está cada vez mais presente no nosso dia-a-dia. Casos pontuais de sucesso desportivo em praticantes que iniciaram precocemente as suas carreiras desportivas levaram a crer que, quanto mais cedo e mais intensamente se começar o treino especializado de uma dada modalidade desportiva, maiores serão as probabilidades de se alcançar o sucesso no seu desempenho. A oferta desportiva para crianças é cada vez mais publicitada, não sendo raro vermos crianças de 4 anos, ou mesmo de idade inferior, a iniciar a sua prática desportiva num dado desporto, e apenas nesse. Também deixou de ser incomum, parecendo mesmo ser aceite sem qualquer reserva, a *captação* de crianças destas idades para postos específicos numa dada modalidade desportiva...

Com este capítulo alertar para esta problemática e apresentar uma série de dados e de reflexões que façam com que quem lida com crianças possa decidir da forma mais adequada, esperando nós que essa escolha recaia sobre uma (eventual – nem todas quererão seguir todo o trajeto desportivo até uma prática especializada de um desporto) especialização mais tardia, alicerçada numa prévia prática multivariada, não só desportiva mas também, e sobretudo, onde a componente de jogo livre tenha uma parcela substancial.

Definição de Especialização Desportiva Precoce (EDP)

Precoce remete para algo feito ou que ocorre antes do tempo em que o deveria ser. Embora continue a haver discordância relativamente a, por exemplo, volumes e intensidades de treino/competição que permitam dizer que um dado atleta foi alvo de especialização precoce (e.g., para Hill e Simons, 1989, é absolutamente indiferente volume e intensidade de treino para esta consideração, bastando a participação exclusiva numa modalidade desportiva, contrariamente a Soberlak e Côté, 2003), é relativamente consensual considerar-se estarmos perante EDP quando: i) exista participação intensa num desporto apenas; ii) numa base anual (mais do que 8 meses por ano); iii) e/ou desistindo de todos os outros para se focar num só, antes da puberdade (Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick, & Labella, 2013; LaPrade, Agel, Baker et al., 2016; Malina, 2010; Myer, Jayanthi, DiFiori et al., 2016). Como possível hierarquização dentro desta especialização, Jayanthi, LaBella, Fischer, Pasulka e Dugas, (2015) propõem, em função do número de componentes presentes (i, ii ou iii), estarmos perante jovens atletas altamente especializados (três componentes referidas presentes), moderadamente especializados (duas) ou pouco especializados (quando apresentam apenas uma das componentes referidas), deixando de lado, nesta classificação, a questão da intensidade ou do volume de treino.

Causas para a sua existência

Apesar do cada vez maior número de vozes que se levantam contra a EDP, é também cada vez maior o número de eventos e sua publicitação com esta matriz de precocidade. Nos Estados Unidos da América, de acordo com Malina (2010), era de 6% a taxa de participação em desportos organizados por parte de jovens

de 6 ou menos anos, em 1997, subindo para os 12% em 2008. Um estudo conduzido por Hill e Simons (1989) permitiu perceber que 71.3% dos 152 diretores desportivos do Ensino Secundário (*high school*) do Estado do Illinois inquiridos tinham a percepção de que a especialização desportiva tinha aumentado, neste nível de escolaridade, nos dez anos anteriores. Além disso, 60,5% destes diretores tinha a sensação de que essa especialização continuaria a aumentar na década seguinte. Assim sendo, importará tentarmos perceber e identificar as causas que fazem com que este fenómeno continue a existir.

- Expectativa de êxito desportivo futuro

Parece-nos que este motivo deverá ser um dos mais evidentes e mais fortes para que continue a existir EDP. Na verdade, a existir umnexo de causalidade entre uma EDP e a probabilidade de vir a ter um êxito atlético superior, será (seria) compreensível que se faça (fizesse) essa aposta. Contudo, como nos dizem LaPrade et al. (2016), não existem dados que mostrem ser necessária uma EDP para uma performance adulta de alto nível. Diversos estudos realizados sobre esta temática (Lidor & Lavyan, 2002; Moesch, Elbe, Hauge, & Wikman, 2011; Gullich & Emrich, 2006) sugerem, na verdade, que uma especialização tardia será mais eficaz do que uma precoce, com os atletas de elite tendendo a ter praticado diversos desportos desde idades baixas e, por norma, não iniciando a sua especialização antes da faixa etária 12-15 anos.

Gullich (2014), num trabalho retrospectivo efetuado junto de todos os atletas do campeonato profissional principal alemão (*Bundesliga*), descobriu que a maioria dos jovens jogadores selecionados numa idade particularmente baixa, foram preteridos, em pouco tempo, face a outros que se desenvolveram de forma mais eficaz fora das academias desportivas para jovens e fora das seleções jovens nacionais. Na verdade, a maior parte dos jovens jogadores selecionados precocemente não atingiu a adolescência integrada nessas seleções. Malina (2010), citando Ljach (1997), indica que apenas 0.14% de 35 000 atletas russos de nível elevado que treinavam em escolas desportivas tiveram sucesso nesse desporto. Gullich e Hemrich (2006), tendo estudado o percurso desportivo de 1588 atletas alemães praticantes de desportos olímpicos, concluíram que o sucesso em jovens, o volume de treino no atual desporto praticado e a inclusão em programas de apoio não tiveram efeito significativo no sucesso a longo prazo no desporto de elite. Em sentido oposto, os atletas internacionais mostraram ter tido um volume de treino, em jovens, mais alto apenas noutros desportos que não no praticado atualmente, com um trajeto mais gradual e retardado até à especialização no seu desporto atual. Num estudo realizado com atletas de elite praticantes de hóquei em campo, basquetebol e *netball*, Baker, Côté e Abernethy (2003) mostraram que os atletas que precisaram de menos horas de prática do seu desporto específico para alcançar nível elevado, nomeadamente na qualidade da sua tomada de decisão, tinham participado em muitas atividades desportivas diversas antes de alcançar esse rendimento elevado. Também Buckley et. al (2017), tendo inquirido 3090 atletas de diferentes competições (ensino secundário, universitário e profissional), detetaram taxas de EDP significativamente diferentes entre atletas universitários (46%) e profissionais (67,7%), revelando a já referida tendência para o aumento desta especialização precoce. De salientar, ainda, que apenas 22.3% dos atletas profissionais manifestaram querer que os seus próprios filhos se especializassem num só desporto durante a infância/adolescência, contra 27,4% dos do ensino superior e 30,56% dos do ensino secundário. Jayanthi et al. (2013), numa revisão de 12 estudos, mostrou que, para a maioria dos desportos, uma prática desportiva variada em idades baixas é mais favorável a um posterior alcance do estatuto de praticante de elite.

Parece, deste modo, haver evidências que sustentem haver vantagem, mesmo quando nos focamos apenas no objetivo de vir a alcançar elevado sucesso numa dada prática desportiva, em se ter uma formação multilateral, diversificada, contrariamente a uma especialização num dado desporto de forma precoce (EDP). A este respeito, ficou célebre a expressão do médico português Abel Salazar (1889 — 1946) que dizia que o médico que só percebe de medicina nem de medicina percebe. Assim, até tendo (apenas) em vista o sucesso numa dada modalidade desportiva, parece ser vantajoso que, previamente, o atleta tenha praticado outros desportos assim como tenha experimentado outros postos específicos dentro dessa mesma modalidade em que se veio a especializar. Destaque ainda para a abordagem de Côté, Lidor e Hackfort (2009), os quais salientam como muito importante, tanto numa perspetiva de alcance de alto nível como de envolvimento futuro continuado em práticas recreativas, o ter, em criança/jovem, realizado uma prática desportiva multivariada e de jogo deliberado (*deliberate play*). Neste, poder-se-á, eventualmente, praticar o desporto

de eventual especialização futura mas sem os constrangimentos de respeito por regras estritas – jogo livre, de rua – e sem o objetivo de melhorar a performance, por oposição a uma prática desportiva unilateral e com elevada prática deliberada (*deliberate practice*), visando otimização de rendimento. Curiosamente, e procurando verificar as consequências de uma prática desportiva mais especializada face a uma mais variada, em idades jovens, em diversas capacidades motoras, Fransen, Pion, Vandendriessche, et al. (2012), com uma amostra de 735 rapazes de três grupos etários (6–8, 8–10, e 10–12 anos), encontraram um efeito positivo da prática desportiva variada na força, velocidade, resistência e coordenação motora grossa.

- Acesso a bolsas de estudo e outros benefícios financeiros futuros

Embora, tanto quanto saibamos, o primeiro fator não se verifique em Portugal (acesso a bolsa de estudo), este parece ser um motivo que levará muitos atletas (na verdade, muitos pais de atletas, que são quem, por norma, suporta os estudos destes) a apostar numa EDP, de modo a poderem ser detetados e eventualmente selecionados para equipas escolares, com a compensação anteriormente referida (como por exemplo nos EUA onde estudar, no ensino superior, é, efetivamente, caro). Contudo, Malina (2010) alerta para o caráter ilusório deste procedimento, atendendo aos dados de 1999 e 2000, onde apenas cerca de 2% dos participantes no desporto escolar dos EUA - ensino secundário - conseguiram aceder a uma bolsa de estudo, parcial ou completa (sendo que bolsa de estudo completa apenas se concretizou para cerca de 1,1%). Adicionalmente, e mesmo nos casos em que a bolsa foi obtida, raramente esta conseguiu fazer face a todos os custos envolvidos na frequência de estudos superiores. Além disso, em muitos casos, o investimento que os pais fizeram para que os seus filhos pudessem vir a ser selecionados (e.g., milhares de quilómetros em transporte automóvel próprio para os treinos) acaba por não cobrir o potencial ou real retorno financeiro. A par da busca por uma bolsa de estudo poderá estar, igualmente, o desejo de uma prática profissional de futuro bem remunerada. Não admira, assim, que atletas e, sobretudo, pais, vejam como apetecível esta possibilidade, apostando num início precoce e numa possível deteção de *talentos*. Contudo, e como já salientámos, o sucesso futuro não parece estar ligado a uma EDP, pelo que, mesmo por esta via, esta parece ser uma aposta com muito baixa probabilidade de sucesso. Além disso, e como veremos mais adiante, é elevada a probabilidade de abandono desportivo precoce quando a prática e a especialização desportivas são, também elas, precoces. Isto ocorrerá mesmo nos casos em que os indivíduos foram catalogados de *talentos* - expressão que, muitas vezes, apenas significará *adiantado estado de maturação face aos colegas de igual idade cronológica*, com baixa ou nenhuma (ou mesmo adversa) vantagem competitiva futura.

- Oferta desportiva local, comodidade de usufruto e filosofia desportiva dos clubes

É reconhecido o papel que os pais têm no início e na manutenção de prática desportiva das crianças e jovens. Com efeito, são eles que, na maior parte dos casos, transportam os filhos para os e dos treinos. Assim, não é de estranhar que, tendo de conjugar horários (próprios) de trabalho com horários de treino, seja mais prático que o filho pratique num só lugar e num só clube. Por outro lado, a eventual necessidade de inscrição em mais do que um clube, com duplicação de seguros e outras questões burocráticas, administrativas e financeiras (por exemplo, investimento em equipamento desportivo variado), poderá dissuadir os pais de inscreverem o filho em mais do que uma modalidade desportiva, caso isso implique não o poder fazer no mesmo clube.

Por outro lado, mesmo nos casos em que o mesmo clube oferece a prática de mais de uma modalidade desportiva, raramente é vista com bons olhos a *dispersão* do atleta, muitas vezes por via da opinião dos treinadores (entendendo que a sua modalidade é mais importante do que as outras, que os atletas não devem perder tempo de prática da sua modalidade a praticar outras ou mesmo receando a passagem definitiva da sua prática para essas outras modalidades - no limite, é ter atletas a praticar essa modalidade que lhe garante o rendimento mensal...). Na nossa prática desportiva enquanto treinadores com responsabilidades a nível associativo e federativo, chegámos a assistir a situações em que os atletas foram *encostados à parede*, pressionados para escolher entre uma determinada prática desportiva e outra.

Possíveis consequências de uma especialização desportiva precoce

Parece ser, ainda, escassa ou mesmo inconclusiva a evidência científica que refute o facto de que a EDP pode dar oportunidade à criança de ter desempenhos de elite no futuro. Contudo, os riscos associados a esta prática podem ser elevados e bastante penalizadores. Valerá a pena arriscar?

As consequências negativas podem revelar-se em vários domínios da vida, de onde destacamos o físico e o psicossocial. Segundo DiFiori et al., 2014; Fitness, 2000; Myer et al., 2015, a EDP pode levar a lesões por *overuse*, ao designado *burnout* (estado de incapacidade física, emocional, social, entre outros, para a prática desportiva) ou ao *dropout* (abandono precoce da prática desportiva). Por exemplo, episódios de *burnout* são comuns (Moesch, Elbe, Hauge, & Wikman, 2011) e a forma como se termina a carreira poderá depender, também, da forma como se iniciou. Há ainda vários relatos de problemas, tais como dependência de álcool e drogas, depressão, distúrbios alimentares, confusão de identidade, decréscimo de autoconfiança e tentativas de suicídio (Wylleman, Alfermann, & Lavallee, 2004).

Vejamos, assim, algumas dessas consequências a diferentes níveis:

A nível físico:

As lesões por *overuse* (excesso de uso) podem ter origem intrínseca ou extrínseca (DiFiori et al., 2014), tendo grande associação a uma EDP (Brenner, 2007; Côté, Lidor, & Hackfort, 2009; DiFiori et al., 2014 Jayanthi, LaBella, Fischer, Pasulka, & Dugas, 2015; Myer et al., 2015). Este tipo de lesão consiste num micro trauma no osso, músculo ou tendão, após repetido e excessivo *stress* (treino ou competição) sem que estas estruturas tenham tido tempo suficiente para recuperar ou que o normal processo de recuperação natural ocorra (Brenner, 2007; DiFiori et al., 2014). Em crianças e jovens atletas, este desequilíbrio entre cargas e recuperação adequada é bastante penalizador (DiFiori et al., 2014). O risco da ocorrência deste tipo de lesões aumenta, consideravelmente, com a EDP numa modalidade desportiva, independentemente do volume de treino e/ou idade (Jayanthi et al., 2015). Estima-se que, anualmente, em média, 8% de jovens atletas interrompam a sua participação no desporto devido a uma lesão por *overuse* (Emery, Roy, Hagel, Macpherson, & Nettel-Aguirre, 2016). Um estudo pioneiro investigou quatro modalidades (250 atletas jovens de elite dos 8 aos 16 anos) e detetou taxas de prevalência de lesões por *overuse* de 63% na natação; 33% na ginástica e ténis e 15% em futebolistas (Baxter-Jones, Maffulli, & Helms, 1993). Um estudo com atletas jovens com lesões por *overuse* concluiu que os mais especializados estavam mais suscetíveis a lesões por *overuse* (Jayanthi, Pinkham, Durazo-Arivu, Dugas, & Luke, 2011). Mais recentemente, um estudo com 1190 atletas entre os 7 e os 18 anos de idade concluiu que os mais especializados tinham cerca do dobro da probabilidade de contrair uma grave lesão por *overuse* (Jayanthi et al., 2015).

A maior parte das lesões por *overuse* ocorrem durante o pico de crescimento, sensivelmente entre os 12 e 14 anos (Myer et al., 2011). Em muitas situações, as crianças e jovens não conseguem identificar sintomas de fadiga e lesão até estarem muito debilitados (Brenner, 2007; Callender, 2010). Por outro lado, à data, ainda não há investigação conclusiva que indique, especificamente, que volume, carga, intensidade e tipo de treino/competição, aliados à falta de repouso e recuperação (DiFiori et al., 2014), podem ser considerados negativos e que resultem em danos físicos (Kaleth & Mikesky, 2010). Nesse sentido, realce para investigações recentes que apontam, como problemáticos, (i) volume ultrapassando as 16 horas por semana de prática desportiva, (ii) um número de horas semanal de prática desportiva maior do que a idade da criança (Jayanthi et al., 2015; Myer et al., 2015) ou mesmo (iii) que a prática desportiva ultrapasse, em horas, o dobro da prática deliberada durante a semana (Jayanthi et al., 2015). A definição, classificação, modo de reportar a lesão e o facto de estas ocorrerem de forma diferente em várias modalidades, leva a conclusões pouco robustas (Brooks & Fuller, 2006; DiFiori et al., 2014). A classificação de lesão por *overuse* apenas aquando da ocorrência de paragem da prática desportiva subestima o número real destas (DiFiori et al., 2014).

Durante determinados períodos cruciais do desenvolvimento biológico, o treino e competição em excesso podem ter efeitos nefastos nas crianças e jovens. Por exemplo, o crescimento dos chamados ossos longos ocorre principalmente ao nível da cartilagem da placa epifiseal, constatando-se que grande incidência das lesões nas crianças e jovens ocorre nestes centros de crescimento, altamente vulneráveis a lesões traumáticas, sendo a sua resistência duas a cinco vezes inferior à dos ligamentos e cápsulas articulares próximas (Brenner, 2007). Assim, ações que podem resultar na distensão de ligamentos nos adultos, muitas vezes levam a fraturas nas crianças, porque os ligamentos destas, como referimos, são relativamente mais

fortes do que as suas placas epifisais. Este desequilíbrio de forças pode levar a processos de osteocondrite (DiFiori et al., 2014; Kulund, 1982), tais como a síndrome de *Sinding-Larsen-Johansson* – joelho - ou as doenças de *Osgood-Schlatter* – joelho -, *Sever* – calcanhar - (Baker et al., 2009; DiFiori et al., 2014) ou a *Little Leaguer's Elbow* – ombro - (DiFiori et al., 2014). Durante o processo de maturação e crescimento, os picos de crescimento podem levar a problemas de coordenação motora que, aliados a uma (natural) fraca competência técnica e mecânica, numa determinada modalidade, podem levar a lesões (Kaleth & Mikesky, 2010). Temos ainda fraturas de esforço/*stress*, mais graves e cuja ocorrência se verifica cada vez mais em crianças e jovens. Por exemplo, a maioria das fraturas epifisais de *stress* resolvem-se com descanso adequado; contudo, algumas podem resultar em distúrbios de crescimento e deformações nas articulações (DiFiori et al., 2014).

Relatos de possíveis atrasos na maturação em atletas femininas, nomeadamente ginastas e dançarinas de ballet, foram documentados nos anos 90 (Malina, 1998, 1999). Contudo, a evidência científica associada a este fenómeno é escassa e estudos recentes referem que é necessário ter em atenção a exigência física e estética destas modalidades e tentar estudar melhor as relações de causa-efeito em jogo (Malina, 2010; Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004; Stager, Wigglesworth, & Hatler, 1990).

Poderíamos especular que vantagem trará, então, a EDP, ao nível físico, para as crianças e jovens. Em termos musculares, o treino de força não implica melhorias no músculo-esquelético para além de uma melhor ativação/utilização do mesmo, uma vez que o aumento do seu volume estará dependente da circulação de hormonas específicas, nomeadamente a testosterona, a partir da fase pubertária (Faigenbaum et al., 2009; Lloyd et al., 2016). No domínio cardiovascular, as limitações de um coração pequeno e um menor volume sanguíneo não permitem o aparecimento de atletas de elevado desempenho em esforços de resistência cardiovascular (Kaleth & Mikesky, 2010). Contudo, as investigações, apesar de limitadas, não evidenciam problemas cardiovasculares associados ao treino intenso em crianças (DiFiori et al., 2014; Brenner, 2016). Por outro lado, ao nível do sistema nervoso, na infância, não há investigação que suporte que o processo de mielinização se acelere com a prática mais intensa/frequente de atividade desportiva (Kaleth & Mikesky, 2010). Não há, portanto, evidência científica que suporte os benefícios físicos da EDP.

A nível psicossocial e Psicológico:

Quando nos referimos a lesões é usual associarmos este termo a questões do foro físico. Todavia, os danos decorrentes de uma prática desportiva desadequada (onde se enquadrará a EDP) poderão ter repercussões emocionais, psicológicas, sociais e até económicas. Por serem, na maioria das ocasiões, invisíveis aos olhos dos adultos ou negligenciadas por crianças e jovens atletas, estas ocorrências tendem a não ser intervencionadas ou a sê-lo tarde de mais, levando a consequências bastante negativas para a vida, tanto desportiva como pessoal. Neste domínio psicossocial, uma das grandes preocupações ao longo dos últimos 20 anos é que a EDP leva ao decréscimo do prazer hipoteticamente associado à prática desportiva (Baker et al., 2009).

Será que algum ser humano abraça uma modalidade desportiva com outro objetivo intrínseco que não seja o de obter prazer e extrair felicidade da sua prática? A EDP leva a que esta motivação intrínseca e o prazer de se praticar uma determinada modalidade decresçam consideravelmente (Wall & Côté, 2007). De facto, esta limitação na opção por outras modalidades desportivas pode, inclusive, levar a que as crianças e os jovens atletas nunca venham a descobrir uma modalidade da qual poderiam extrair mais prazer, ter melhor rendimento ou que lhes permitisse praticá-la ao longo da vida (Brenner, 2016).

O maior envolvimento em treinos e competições de uma modalidade desportiva pode levar a que ocorram várias disfunções sociais. O isolamento social dos seus pares e menor capacidade de se relacionar fora do contexto desportivo podem levar à ocorrência de alterações de relacionamento, não só com os pares, como também com a família (Malina, 2010). A falta de tempo livre para outras atividades, inclusive desportivas, a perda de oportunidades sociais, menor capacidade de resolução de conflitos sociais, poderão ser outras consequências negativas da EDP. Por outro lado, a independência destas crianças e jovens atletas é completamente posta de lado, pela manipulação da vida, pessoal e desportiva, por parte de entidades reguladoras das competições, agendas dos clubes, interesses dos treinadores e pais e até dos meios de comunicação. A incapacidade, natural, de lidar com pressões e expectativas, vitórias e derrotas ou até fama

(Malina, 2010), pode ter consequências dramáticas, não só na infância/adolescência, bem como na vida adulta. Esta manipulação pode inclusive chegar ao ponto de se falsificarem idades (Malina, 2010), dado que o sistema desportivo assenta, na maior parte, em competição por idade cronológica e sexo, não respeitando a maturação biológica e o desenvolvimento comportamental (Capranica & Millard-Stafford, 2011). Isto leva a que aqueles que estejam mais avançados, em termos maturacionais, tenham vantagem sobre os outros, sobretudo no presente desportivo.

A nível de distúrbios alimentares:

- Os distúrbios alimentares estão associados à prática desportiva e também às modalidades onde a imagem (estética) corporal é um requerimento, como a ginástica, a dança, a patinagem artística e a natação (Baker et al., 2009; Malina, 2010). O receio de não serem selecionadas pela composição corporal ou imagem corporal está presente e pode levar às referidas desordens alimentares. Pressões dos treinadores, juizes ou até adeptos, podem levar às tais desordens. Não se julgue que será sempre uma questão de perda de peso corporal, pois há modalidades em que o oposto é “preferível” (i.e. futebol americano, rãguebi), o que pode levar a casos de excesso de peso/obesidade. Parece existir, nos últimos anos, uma cada vez mais precoce preocupação com a imagem corporal das crianças e jovens atletas (Davison, Earnest, & Birch, 2002), o que potencia casos de suplementação ou até *doping* (Brenner, 2016). A falta de conhecimentos na área da nutrição e/ou suplementação e a facilidade com que estes produtos estão acessíveis no mercado, podem seduzir crianças e jovens atletas a fazer uso dos mesmos, intencionalmente, ou sem o saberem, forçados ou não por treinadores, pais ou outros agentes influentes.

A nível económico:

Alcançar o estrelato... bolsas de estudo...: apenas entre 0.2% a 0.5% dos atletas das universidades, nos EUA, chegam ao nível profissional (Brenner, 2007). Mas, se em Portugal isso nem se coloca, por que razão se apressa tanto quem quer (devia) seguir devagar e confiante? Interesses dos clubes? Expetativas (exacerbadas) dos pais que, depois, são assumidas pelos filhos (Callender, 2010)? Pressões da indústria que gravita à volta do desporto?

Veja-se o caso dos pais que têm de percorrer enormes distâncias para levar os filhos às academias desportivas de grandes clubes, o investimento em material desportivo e em cuidados médicos para as lesões e/ou aconselhamento psicológico, a par da sua possível baixa produtividade por tanto tempo ocupado nestas tarefas ao serviço dos seus educandos.

A indústria desportiva e toda a comunicação hostil que lhe é reconhecida é outro foco de origem para a EDP (Malina, 2010). Atualmente, gravita em torno do desporto uma rede de interesses económicos altamente especializada e enraizada. A publicidade, muitas vezes de forma subliminar, incita as crianças à aquisição de materiais desportivos de elevado custo, quantas vezes desadequados mas “na moda”. Por outro lado, os maiores patrocinadores de eventos desportivos no planeta são conhecidas marcas de implantação mundial, de álcool ou *fast food*, entre outras, que, desesperadamente, tentam limpar a imagem negativa que lhes é (ou deveria ser) imputada, por não serem indutoras de hábitos de vida saudável, muito menos compatíveis com a prática desportiva. Que dizer dos olheiros que percorrem milhares de quilómetros em busca do próximo “Cristiano Ronaldo”, em idades tão baixas quanto 5 anos (Sokolove, 2010), em busca do pote de ouro? Depois, olhemos para os financiamentos concedidos aos clubes desportivos em Portugal, pelas autarquias. Subsidia-se e premeia-se a competição e a vitória, não se atendo à qualidade da formação e não apoiando de forma clara e significativa aqueles que não pretendem, sequer, competir mas que aspiram a uma prática física e/ou desportiva prazerosa e salutar!

PDD - EDT (Prática Desportiva Diversificada com eventual Especialização Desportiva Tempestiva)

Pelo que ficou exposto, e pese embora as muitas dúvidas que ainda se levantam quanto à (in)eficácia ou, mesmo, quanto aos efeitos perniciosos duma EDP, parece-nos, numa vertente pedagógica, humanista e respeitadora da individualidade e saúde da criança, que fará sentido seguir as diretrizes que mais à frente

apresentamos. Assim, apresentamos a seguinte proposta de modelo de intervenção e cuidados pedagógicos a respeitar nos escalões de formação pelos diversos agentes formativos

Defendemos, claramente, o da Prática Desportiva Diversificada (PDD), não precoce, com posterior eventual Especialização Desportiva Tempestiva ou atempada (EDT), isto é, realizada no tempo em que o deverá ser. O que deve estar na mente da criança ou do jovem atleta, e na dos que os rodeiam, é que há tempo para se praticar e competir como um adulto e que o bem-estar pessoal deve prevalecer sobre qualquer outro interesse. O objetivo principal de participar em práticas desportivas deve ser sempre o de promover uma prática salutar de atividade física que se mantenha ao longo da vida, diversão e uma competição saudável (Brenner, 2007). Mas, não poderá haver especialização desportiva? Sim, poderá, a seu tempo, decidida sempre pelo atleta e respeitando os seus interesses. Nesse sentido, são vários os modelos de desenvolvimento de “carreiras” desportivas, sendo o período pubertário aquele onde parece haver maior consenso quanto ao desencadear deste processo de especialização.

Entre os 6 e os 12 anos propõe-se uma experimentação desportiva diversificada, assente num forte caráter lúdico. Entre os 13 e os 15 anos, o início da especialização desportiva e, a partir dos 16 anos, a fase do investimento na carreira desportiva (Côté et al., 2009; Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté, 2009). A prática livre, não estruturada e supervisionada por adultos, onde se incluem, por exemplo, os jogos de rua, isto é, uma aprendizagem informal ou implícita (Malina, 2010) poderá, também, ter o seu papel neste modelo de diversificação desportiva.

Por exemplo, no ténis feminino americano, a *Women’s Tennis Association* impede a competição antes dos 14 anos de idade, com aumentos progressivos até aos 18 anos. Esta medida, e após 10 anos de acompanhamento da mesma, levou ao aumento de 2 anos de duração das carreiras e a redução do *dropout* de 7% para 1% (Otis et al., 2006).

O atleta multidesportivo tem um potencial de continuidade da prática de atividade física ao longo da vida muito superior ao que se especializa precocemente numa só modalidade desportiva (Brenner, 2007), até porque os jovens aletas que participam numa variedade de desportos têm menos lesões e mantêm a prática desportiva mais tempo do que aqueles que se especializam numa modalidade desportiva antes da puberdade (Fitness, 2000).

Assim, sugerimos uma Prática Desportiva Diversificada com eventual Especialização Desportiva Tempestiva (PDD - EDT) e recomendamos:

- Propor uma prática em que a criança/jovem, mais do que, demasiado cedo, se exercite na repetição de gestos desportivos de uma só modalidade, tenha uma prática desportiva multivariada, diversificada. Em termos organizativos, e pensando numa prática anual, esta poderá ter um caráter mais sequencial (ex.: 3 meses um desporto, 3 meses outro e 3 meses outro, com paragem de 2/3 meses, como recomendado pela *American Academy of Pediatrics Council on Sports Medicine and Fitness*) ou mais alternado (ex.: 3 treinos semanais, durante 9 meses, correspondendo cada um desses treinos a uma modalidade desportiva diferente);
- Garantir que os modelos de apoio à prática desportiva, por parte das autarquias ou outras entidades, não privilegiam nem incentivam uma *medalhite* precoce e um enviesamento da formação nos clubes, ao premiar financeiramente resultados em escalões jovens; acabar com campeonatos e classificações de qualquer espécie em escalões jovens, pelo menos até aos 15 anos de idade; ser bastante cauteloso na implementação de programas de deteção de talentos, não só pelas falsas expectativas que poderão criar nos *eleitos* precocemente como pelas possíveis (nefastas) consequências futuras, como aduzimos anteriormente; perceber que qualquer sistema que promova ou induza comportamentos em que se procure precocemente o êxito desportivo será um sistema que poderá estar a pôr em causa, não só o futuro êxito desportivo de muitas crianças mas, sobretudo, uma futura relação saudável com a prática desportiva. Isto assume especial relevo numa altura em que o *Special Eurobarometer 472 - Sport and physical activity* revela que, entre outros dados preocupantes, em Portugal, 68% dos inquiridos (15 anos ou mais) **nunca** praticam atividade física ou desportiva (contrariamente aos seus congéneres finlandeses, suecos ou dinamarqueses que apresentam as maiores percentagens de prática regular de exercício ou atividade desportiva);

- Os responsáveis pela prática desportiva federada deverão caminhar no sentido de facilitar esta prática variada (nomeadamente refletindo sobre questões relativas a seguros, modelos competitivos, etc.), promovendo torneios/encontros (mais do que campeonatos) em que, por um lado, se pratiquem diversas modalidades desportivas e, por outro, haja equilíbrio “competitivo” nessas práticas, abandonando-se o conceito exclusivo de prática por idade cronológica, atendendo às naturais e, muitas vezes, gritantes discrepâncias entre crianças/jovens com igual idade cronológica;
- Tal como sugerido por Brenner (2007), planejar treinos interessantes, adequados às idades com que se trabalha e com situações lúdicas;
- Promover ações de formação para pais, mostrando-lhes o benefício de muito tempo de prática lúdica, autorregulada pelos seus filhos, procurando não lhes impor uma dada modalidade desportiva desde muito cedo pelas razões já apresentadas. Muitas vezes, a prática dos filhos é escolhida pelos pais, em função de visões economicistas (desportos com possibilidades de retorno financeiro), de tradição (o desporto que praticaram ou mais praticado na região/país) ou de comodidade (desporto oferecido em local mais conveniente);
- Os clubes desportivos deverão organizar-se de modo a permitir que um jovem atleta possa praticar, no seu seio, mais do que uma modalidade desportiva sem que tal implique um ónus ou um estigma. Pelo contrário, essa prática diversificada, até pelo menos aos 13 anos, deverá ser incentivada e valorizada. Caso o clube não possua uma oferta diversificada, deverá o mesmo promover a realização de protocolos com outros clubes para que, em articulação, se garanta essa mesma oferta;
- Os cursos de treinadores e a formação de nível superior deverão acentuar esta vertente que aqui defendemos e, paralelamente, deve investir-se seriamente na formação dos diversos agentes desportivos, nomeadamente dirigentes desportivos;
- Os agentes da comunicação social que acompanham o fenómeno da prática desportiva jovem deveriam, igualmente, frequentar ações de formação sobre esta temática, pois, como sabemos, o seu poder, a este nível, é imenso e deverá ser usado com sentido pedagógico. Verbos como “humilhar”, esmagar”, entre outros, deverão ser definitivamente banidos do contexto de prática desportiva jovem (pelo menos), assim como seria bastante salutar o abandono de “parangonas” e laudas quando o que está em causa é, somente, a obtenção de resultados sem qualquer interesse no futuro desportivo das crianças e jovens.

Para que este paradigma da PDD - EDT possa ser implementado há um longo caminho a percorrer. As crianças e jovens atletas, os treinadores, dirigentes, pais, adeptos, comunicação social, marcas que investem no desporto, médicos, fisioterapeutas, psicólogos e demais intervenientes neste fenómeno, têm de ser educados nesse sentido. As crianças e jovens atletas têm de ser ouvidos e perceber, também, quais são os seus (reais) objetivos. Os adultos têm de deixar as pressões de lado, ter bom senso nas expetativas que apresentam e, quiçá, esquecer os seus fracassos e frustrações enquanto atletas, deixando de olhar para os seus filhos como “galinhas dos ovos de ouro”. Estes ovos podem, muito rapidamente, se demasiado pressionados, transformar-se em ovos de ferro e enferrujar, matando essas tão promissoras jovens galinhas...

Referências

- Baker, J., Copley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies*, 20(1), 77–89.
- Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1): 12-25. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200305400>.
- Baxter-Jones, A., Maffulli, N., & Helms, P. (1993). Low injury rates in elite athletes. *Archives of Disease in Childhood*, 68(1), 130–132.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242–1245.
- Brenner, J. S. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3), e20162148.

- Brooks, J. H. M., & Fuller, C. W. (2006). The influence of methodological issues on the results and conclusions from epidemiological studies of sports injuries. *Sports Medicine*, 36(6), 459–472.
- Buckley, P.S., Bishop, M., Kane, P., Ciccotti, M., Selverian, S., Exume, D., Emper, W., Freedman, K. B., Hammoud, S., Cohen, S. B., & Ciccotti, M. G. (2017). Early Single-Sport Specialization: A Survey of 3090 High School, Collegiate, and Professional Athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 5(7):2325967117703944. doi: 10.1177/2325967117703944. eCollection 2017 Jul.
- Callender, S. S. (2010). The early specialization of youth in sports. *Athletic Training & Sports Health Care*, 2(6), 255.
- Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 572–579.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1): 7-17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>.
- Davison, K. K., Earnest, M. B., & Birch, L. L. (2002). Participation in aesthetic sports and girls' weight concerns at ages 5 and 7 years. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 312–317.
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Br J Sports Med*, 48(4), 287–288.
- Emery, C., Roy, T.-O., Hagel, B., Macpherson, A., & Nettel-Aguirre, A. (2016). Injury prevention in youth sport. In *Injury in Pediatric and Adolescent Sports* (pp. 205–229). Springer.
- European Union (2018). *Special Eurobarometer 472 - Sport and physical activity*. ISBN 978-92-79-80243-0. doi:10.2766/599562.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, S60–S79.
- Fitness, C. on S. M. and. (2000). Intensive training and sports specialization in young athletes. *Pediatrics*, 106(1), 154–157.
- Fransen, J., Pion, J., Vandendriessche, J., Vandorpe, B., Vaeyens, R., Lenoir, M., & Philippaerts, R. M. (2012). Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6–12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *Journal of Sports Sciences*, February 2012; 30(4): 379–386. doi: 10.1080/02640414.2011.642808
- Gullich, A. (2014). Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. *European Journal of Sport Science*, 14, (6):530-537. doi: 10.1080/17461391.2013.858371
- Gullich, A., & Emrich, E. (2006). Evaluation of the support of young athletes in the elite sports system. *European Journal for Sport and Society*, 3(2), 85-108.
- Hill, G. M., & Simons, J. (1989). A study of the sport specialization on high school athletics. *Journal of Sport and Social Issues*, 13(1): 1-13. <https://doi.org/10.1177/019372358901300101>.
- Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). Sports-Specialized Intensive Training and the Risk of Injury in Young Athletes. A Clinical Case-Control Study *The American Journal of Sports Medicine*, 43, (4): 794-801. doi: 10.1177/0363546514567298.
- Jayanthi, N. A., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & Labella, C. R. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*, 5(3): 251-257.
- Jayanthi, N. A., Pinkham, C., Durazo-Arivu, R., Dugas, L., & Luke, A. (2011). The risks of sports specialization and rapid growth in young athletes. *Clin J Sports Med*, 21(2), 157.
- Kaleth, A. S., & Mikesky, A. E. (2010). Impact of early sport specialization: A physiological perspective. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(8), 29–37.
- Kulund, D. (1982). Athletic injuries to the head, neck and face. *The Injured Athlete*. Philadelphia: JB Lippincott, 225–257.
- LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., Engebretsen, L., Feeley, B. T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T. E., Jayanthi, N., Kocher, M. S., Myer, G. D., Nissen, C. W., Philippon, M. J.,

- & Provencher, M. T. (2016). AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(4): 1-8. 2325967116644241, doi: 10.1177/2325967116644241.
- Lidor, R., & Lavyan, N. Z. (2002). A retrospective picture of early sport experiences among elite and near-elite Israeli athletes: developmental and psychological perspectives. *International Journal of Sport Psychology*, 33(3): 269-289.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509.
- Malina, R. M. (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 22(1), 280–284.
- Malina, R. M. (1998). Growth and maturation of young athletes: is training for sport a factor. *Sports and Children*, 133–161.
- Malina, R. M. (1999). Growth and maturation of elite female gymnasts: is training a factor. *Human Growth in Context. London: Smith-Gordon*, 291–301.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6):364-371. doi: 10.1249/JSR.0b013e3181fe3166.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human kinetics.
- Moesch, K., Elbe, A.-M., Hauge, M. L., & Wikman, J. M. (2011). Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), e282-e290.
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Ford, K. R., Best, T. M., Bergeron, M. F., & Hewett, T. E. (2011). When to initiate integrative neuromuscular training to reduce sports-related injuries in youth? *Current Sports Medicine Reports*, 10(3), 155.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport specialization, part I: does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*, 7(5), 437–442.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2016). Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*, 8(1):65-73. doi: 10.1177/1941738115614811. Epub 2015 Oct 30.
- Otis, C. L., Crespo, M., Flygare, C. T., Johnston, P. R., Keber, A., Lloyd-Kolkin, D., ... Quinn, A. (2006). The Sony Ericsson WTA Tour 10 year age eligibility and professional development review. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 464–468.
- Soberlak, P., & Côté, J. (2003). The Developmental Activities of Elite Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1): 41-49. doi:10.1080/10413200390180053
- Sokolove, M. (2010). Sokolove M. How a soccer star is made [Internet]. 2010 New York Times Magazine [cited 2010 June 6]. Available from: <http://www.nytimes.com/2010/06/06/magazine/06Soccer-t.html?ref=todayspaper>.
- Stager, J. M., Wigglesworth, J. K., & Hatler, L. K. (1990). Interpreting the relationship between age of menarche and prepubertal training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(1), 54–58.
- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77–87.