

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

LUANA EMANUELY DREHER
MYLENA SANTOS DE ARRUDA

**ENTRE O SONHO E A PRESSÃO: A ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE
NA GINÁSTICA RÍTMICA E FUTEBOL**

CASCAVEL
2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

LUANA EMANUELY DREHER
MYLENA SANTOS DE ARRUDA

**ENTRE O SONHO E A PRESSÃO: A ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE
NA GINÁSTICA RÍTMICA E FUTEBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso
TCC-Artigo para obtenção da
aprovação e formação no Curso de
Educação Física Bacharelado pelo
Centro Universitário FAG.

**Professor Orientador: Dr. Everton
Paulo Roman.**

CASCABEL
2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

LUANA EMANUELY DREHER
MYLENA SANTOS DE ARRUDA

**ENTRE O SONHO E A PRESSÃO: A ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE
NA GINÁSTICA RÍTMICA E FUTEBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso
de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Orientador Professor Dr. Everton Paulo Roman

Professor Esp. Alceu Martins Junior
Banca Avaliadora

Professor Dr. Lissandro Moisés Dorst
Banca Avaliadora

ENTRE O SONHO E A PRESSÃO: A ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE NA GINÁSTICA RÍTMICA E FUTEBOL

Luana Emanuely DREHER¹
Mylena Santos de ARRUDA¹
Everton Paulo ROMAN²
ledreher@minha.fag.edu.br

RESUMO

Introdução: A formação esportiva é um processo contínuo que abrange desde a iniciação até o alto rendimento, sendo a Especialização Esportiva Precoce (EEP) um fenômeno recorrente em modalidades que exigem domínio técnico desde cedo, como a ginástica rítmica (GR) e o futebol. **Objetivo:** Analisar os aspectos que envolvem a relação entre o sonho e a pressão no contexto da EEP vivenciada por jovens atletas dessas modalidades. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, realizada por meio de artigos científicos, livros e documentos de instituições esportivas, obtidos em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO, ResearchGate e PubMed. A análise considerou estudos publicados entre 1983 e 2024. **Resultados:** Embora a EEP possa favorecer o domínio motor, a disciplina e o aperfeiçoamento técnico, quando aplicada de forma intensa e precoce pode provocar sobrecarga física, lesões, burnout e abandono esportivo. Observou-se que a GR demanda início antecipado devido às exigências técnicas e estéticas, enquanto o futebol, apesar de coletivo, reproduz pressões semelhantes nas categorias de base. Constatou-se que a adoção de metodologias graduais reduz os riscos e potencializa o desenvolvimento integral. **Considerações finais:** A EEP influencia diretamente a saúde e o desempenho de jovens atletas, sendo essencial respeitar a maturação biológica e psicológica, priorizando o desenvolvimento progressivo e a longevidade esportiva.

Palavras-chave: Especialização Precoce, Futebol, Ginástica Rítmica, Atletas.

¹Acadêmicas do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG)

²Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG).

BETWEEN DREAM AND PRESSURE: EARLY SPORT SPECIALIZATION IN RHYTHMIC GYMNASTICS AND SOCCER

Luana Emanuely DREHER¹
Mylena Santos de ARRUDA¹
Everton Paulo ROMAN²
ledreher@minha.fag.edu.br

ABSTRACT

Introduction: Sports training is a continuous process that spans from initiation to high performance, with Early Sports Specialization (ESS) being a recurring phenomenon in modalities that demand technical mastery from an early age, such as rhythmic gymnastics (RG) and soccer. **Objective:** To analyze the aspects involving the relationship between dreams and pressure within the context of ESS experienced by young athletes in these sports. **Methods:** This is a literature review conducted through scientific articles, books, and documents from sports institutions, obtained from databases such as Google Scholar, SciELO, ResearchGate, and PubMed. The analysis considered studies published between 1983 and 2024. **Results:** Although ESS may promote motor proficiency, discipline, and technical improvement, when applied intensively and prematurely it can lead to physical overload, injuries, burnout, and sports dropout. It was observed that RG requires early initiation due to its technical and aesthetic demands, while soccer, despite being a team sport, reproduces similar pressures in youth development categories. It was found that the adoption of gradual methodologies reduces risks and enhances comprehensive development. **Final Considerations:** ESS directly influences the health and performance of young athletes, making it essential to respect biological and psychological maturation, prioritizing progressive development and long-term athletic longevity.

Key words: Early Specialization, Soccer, Rhythmic Gymnastics, Athletes.

¹Undergraduate Students of the Bachelor's Degree in Physical Education at the University Center Assis Gurgacz (FAG).

²PhD in Child and Adolescent Health from the State University of Campinas (UNICAMP) and Professor at the University Center Assis Gurgacz (FAG).

1 INTRODUÇÃO

A formação esportiva é compreendida como um processo contínuo e longitudinal, que envolve o período que vai desde a iniciação até a aposentadoria de um atleta e, dessa forma, é considerada como uma formação em longo prazo. Entender essa estrutura é essencial para refletir sobre a importância das primeiras experiências esportivas e o impacto da iniciação no percurso do atleta (GALATTI *et al.*, 2017).

Associado à Especialização Esportiva Precoce (EEP), este estudo considera relevante destacar a ginástica rítmica (GR) e o futebol, uma vez que cada modalidade evidencia métodos diferenciados nos contextos individuais e coletivos.

Segundo Gonzales (2004), a GR pode ser conceituada como esporte estético ou técnico combinatório, individual e coletivo, para as provas em conjunto onde não há interação com o oponente. Na GR, a EEP é considerada comum, devido à sua complexidade técnica, treinamento sistematizado e a apreciação do público pela *performance* apresentada pelos atletas, provocando a EEP mais do que em outros esportes (LAW; CÔTE; ERICSSON, 2007).

O sonho de se tornar uma ginasta olímpica abordado na pesquisa realizada por Daltro (2019) e Carvalho (2024), revela-se como fator que impulsiona a motivação e o compromisso das jovens atletas de GR com os treinamentos.

Já o futebol é uma modalidade desportiva integrada no quadro dos designados jogos desportivos coletivos (GARGANTA, 1999). Culturalmente, entre os meninos brasileiros, o futebol ocupa um papel central como sonho de futuro, apesar de desconhecerem as dificuldades de se tornar profissional, os jovens veem a carreira no futebol como objetivo de vida (ROTTMANN, 2019),

O aprendizado, o desenvolvimento e o aprimoramento de habilidades motoras estendem-se por todo o processo de desenvolvimento motor do indivíduo. No entanto, a infância constitui com uma etapa determinante, pois é nesse momento que se estabelecem as habilidades motoras fundamentais, permitindo progressos relevantes nas formas de interação com o ambiente (GALLAHUE *et al.*, 2013).

Como ressaltam Gallahue *et al.*, (2013), observa-se que, conforme a criança avança pelos estágios de desenvolvimento motor, se faz necessário criar um ambiente adequado e oferecer orientações específicas que favoreçam o aprimoramento dos padrões fundamentais de movimento. Respeitando as características fisiológicas,

morfológicas, cognitivas e emocionais de cada indivíduo, que acontece de maneira progressiva. Assim, torna-se possível desenvolver plenamente o potencial motor, promovendo autonomia e estimulando o prazer em manter um estilo de vida ativo.

No meio esportivo, é comum a crença de que quanto mais cedo um atleta iniciar a prática, maiores serão suas chances de alcançar alto desempenho no futuro, especialmente se houver dedicação intensa e direcionada (KLIETHERMES *et al.*, 2020). No entanto, o Comitê Olímpico Brasileiro (2022), defende que o treinamento infantil deve seguir um programa de desenvolvimento esportivo a longo prazo, respeitando as particularidades de cada criança, incentivando a diversidade nas experiências motoras e evitando a EEP, bem como o excesso de carga e cobranças. Dessa forma, o ensino e o treinamento esportivo precisam se distanciar da EEP, priorizando o enriquecimento do repertório motor por meio de atividades lúdicas, a compreensão global do esporte e o estímulo ao prazer pela prática esportiva.

No treinamento esportivo, a competição revela tanto as habilidades quanto as limitações dos atletas, gerando comparações constantes entre si ou com outros. À medida que suas capacidades evoluem, aumenta também a cobrança por desempenho, o que pode evidenciar fragilidades. Surge então o questionamento sobre como crianças e jovens lidam com a competição e com a EEP. O problema não está na competição em si, mas na forma como é conduzida e no valor que lhe é atribuído (NASCIMENTO, 2000).

Como esse é um assunto muito polêmico que envolve diversos aspectos da formação esportiva, formulou-se a seguinte questão norteadora: De que maneira a EEP na GR e no futebol, influencia o desenvolvimento físico e a longevidade da carreira de jovens atletas?

De acordo com os fatos expostos anteriormente e sabendo da importância dessa pesquisa para profissionais de Educação Física, médicos, fisioterapeutas, técnicos e principalmente aos pais das crianças envolvidas com o esporte, o objetivo do presente estudo foi analisar os aspectos que envolvem a relação entre o sonho e a pressão no contexto da EEP vivenciada por jovens atletas dessas modalidades.

2 MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura baseada nas principais fontes científicas que abordassem a questão da especialização precoce na ginástica rítmica e no futebol. No que se refere à pesquisa bibliográfica, Gil (2002), relata que é um tipo de pesquisa desenvolvida com base em materiais já elaborados, constituídos principalmente de artigos científicos e livros. Nesse contexto, Souza *et al.*, (2021), apontam ainda que a pesquisa bibliográfica é um método de investigação utilizado para resolver, esclarecer ou explorar uma questão relacionada ao estudo de um fenômeno.

Ainda em relação aos atributos da pesquisa bibliográfica, Souza *et al.*, (2021), abordam que a mesma é fundamental nos cursos de graduação, pois é o meio de coletar estudos científicos já publicados, constituídos principalmente em livros e sites. Minayo (2006), descreve que é a pesquisa bibliográfica que alimenta a atividade de ensino e a atualiza frente à realidade do mundo. Para a realização desta pesquisa, foram utilizadas as bases de dados do Google Acadêmico, SciELO, ResearchGate e PubMed.

Os estudos foram selecionados por duas revisoras (LED e MSA) e um terceiro revisor (EPR) estava disponível para resolver qualquer divergência. Primeiramente, os pesquisadores analisaram todos os títulos encontrados relacionados ao assunto que poderiam ser utilizados, foram lidos os resumos e em seguida o artigo na íntegra. A partir disso, foram selecionados os artigos que se adequaram aos critérios de inclusão para fazer parte da pesquisa.

Nessa pesquisa, foram utilizadas publicações que tinham relações diretas com a temática abordada para que o estudo fosse elaborado. Nesse sentido, incluem-se na lista de descritores as palavras (especialização precoce) AND (ginástica rítmica) AND (futebol) AND (atletas) utilizando os filtros previamente estipulados. Em relação a cronologia dos materiais bibliográficos, foram utilizadas publicações entre os anos de 1983 até o ano 2024.

Foram utilizados também documentos/normativas dos órgãos que regulamentam o esporte nacional e internacional, bem como sites específicos que abordassem informações relevantes sobre a especialização esportiva precoce no contexto geral.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE

A EEP é debatida na literatura como a entrega exclusiva a uma única modalidade antes da idade adequada. Para Kunz (1994), a EEP é definida como um programa sistemático e planejado, enquanto Personne (1987), acrescenta que a prática precoce geralmente ultrapassa dez horas semanais e foca em resultados imediatos, o que revela uma ênfase competitiva ainda em fases imaturas. De forma mais recente, Rugg *et al.*, (2023), ampliam essa compreensão ao argumentar que a EEP não se refere apenas à idade de início, mas também à ausência de diversidade motora, à sobrecarga de treino e à priorização de resultados imediatos em danos à saúde a longo prazo. Assim, observa-se que, apesar das variações conceituais, há concordância em torno da intensidade, exclusividade e da ênfase no rendimento como características principais da EEP.

Deve-se previamente também se diferenciar os dois temas que geram muitos problemas, a iniciação e a especialização. Sendo a iniciação aquela, referente ao momento do primeiro contato da criança com a prática sistemática de alguma modalidade esportiva e a especialização, a escolha de uma modalidade em que a criança pretende se especializar, concentrando todos seus esforços (TANI, 2001).

No que se refere aos possíveis benefícios, existem autores que defendem que a EEP pode contribuir para o desenvolvimento físico e social. Conforme ressaltado por Francke (2009), o início antecipado pode favorecer o domínio corporal e uma base motora mais sólida, o que se relaciona diretamente com as chances de desempenho futuro. Nesse mesmo sentido, Bento (2006), defende que o treinamento precoce favorece a autoestima, segurança e sociabilidade. Complementando essa perspectiva Smoll (1988), propõe que o apoio de pais e técnicos, em conjunto, forma um ambiente de suporte que potencializa esses benefícios.

Em contribuições mais atuais Bell *et al.*, (2022), destacam que em ambientes controlados e com supervisão interdisciplinar, a EEP pode promover disciplina, gestão do tempo e resiliência psicológica, além de facilitar a otimização de gestos técnicos complexos em modalidades em que a maturação precoce é determinante para o sucesso competitivo futuro. De forma semelhante, Myer (2015), reforça que a prática focada em um único esporte pode, em contextos controlados e com prioridade ao bem-estar

psicológico, criar um ambiente estruturado capaz de aprimorar a disciplina, a gestão do tempo e a resiliência em jovens atletas.

Tais perspectivas mostram que, embora existam diferenças quanto à intensidade da prática, os autores reconhecem efeitos favoráveis quando a EEP ocorre sob condições seguras e prudentes.

Contudo, os alertas sobre os riscos da EEP aparecem de forma mais significativa na literatura. Francke (2009) e Marques (2000), relacionam a especialização a cargas excessivas e consequente aumento de lesões, alerta que é reforçado por Santana (2001), ao indicar a dificuldade de jovens atingirem alto rendimento em longo prazo quando submetidos precocemente a limites físicos. Essas constatações se relacionam com Chiminazzo (2005), que associa a EEP ao *burnout*, sobretudo em modalidades individuais, onde a pressão psicológica é intensificada. Assim, observa-se que apesar dos benefícios serem identificados, os efeitos adversos da EEP superam os resultados positivos imediatos.

Outro aspecto fundamental argumentado pelos autores aborda a influência dos adultos no processo esportivo. Em relação a isso, Korsakas (2002), chama atenção para a interferência de pais e técnicos, cuja mentalidade competitiva e busca por vitórias frequentemente geram consequências prolongadas. Em semelhança com essas reflexões, Santana (2001), critica a transformação da criança em mero objeto produtor de resultados, alertando para o caráter desumanizador desse processo. Dessa maneira, percebe-se que além de expor os riscos da EEP, a literatura também problematiza expectativas adultas no esporte que pressiona a criança a responsabilidades incompatíveis com sua fase de desenvolvimento.

Frente a esse cenário, alguns autores apontam caminhos alternativos, como a defesa da formação multilateral, mencionada por Marques (1991), como a estratégia mais adequada, ressaltando que práticas diversificadas e lúdicas seriam a base sólida para o rendimento em longo prazo. Nesse contexto, Côté e Vierimaa (2014), expandiram essa perspectiva, ao sugerir a EEP gradualmente, isto é, lento e organizado após uma fase inicial de participação diversificada, permitindo desenvolvimento motor amplo e preservando a motivação do jovem atleta.

Com todas essas informações, acredita-se que fica evidente que a EEP requer abordagens que harmonizem a especialização progressiva, realizada de etapa em etapa no desenvolvimento da criança, respeitando seu ritmo e assegurando aspectos que

envolvem motivação, engajamento, saúde e progresso, minimizando riscos físicos e psicológicos.

3.2 ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE NA GINÁSTICA RÍTMICA

A ginástica rítmica (GR) é uma modalidade que integra movimento corporal, expressividade e criatividade, destacando-se pelo seu apelo artístico e pelas suas capacidades físicas específicas (MORI e DEUTSCH, 2005). Caracteriza-se por combinar, de maneira harmoniosa, os elementos corporais ao manejo dos aparelhos oficiais da Federação Internacional de Ginástica (FIG) executados num ritmo musical (TOLEDO, 2009).

No que se refere a classificação da modalidade, Gallahue (2005), classifica a ginástica como uma modalidade de EEP, por demandar o início de um treinamento específico em idades bastante jovens, diferentemente dos esportes coletivos, considerados de especialização tardia, que adotam uma abordagem mais ampla e generalista na fase inicial do desenvolvimento esportivo, sendo que a ginástica requer uma preparação técnica direcionada desde os primeiros anos. Contudo, segundo Tsukamoto e Nunomura (2005), no estágio de iniciação não se deve priorizar a execução perfeita dos movimentos, mas sim proporcionar experiências que favoreçam o desenvolvimento integral dos praticantes.

Dentro dessa abordagem, acredita-se que as atividades devem incentivar a exploração do ambiente e das capacidades individuais e coletivas, respeitando os limites e as particularidades de cada criança, tanto na forma de realizar os movimentos quanto na intensidade e no alcance de suas ações.

Outro aspecto importante a ser evidenciado é a idade em que os atletas iniciam o treinamento especializado. Observa-se que tal questão depende de diversos fatores, dentre eles pode-se citar os aspectos culturais, a modalidade esportiva praticada, o gênero, a duração da carreira esportiva e o momento estimado de pico de rendimento (BOMPA, 2000; ZAKHAROV, 1992; CARAZZATO, 1995).

Dentre as capacidades físicas exigidas no desenvolvimento de alto nível de rendimento esportivo, a flexibilidade assume papel central, sendo essencial para a execução dos elementos técnicos da modalidade. Segundo Yorges (2001), essa

capacidade se desenvolve de forma significativa entre os cinco e oito anos de idade, tornando esse um período ideal para a introdução de treinamentos específicos.

Dentro desse contexto, nota-se a necessidade de elevados níveis de mobilidade articular desde os primeiros anos de prática. Pesquisa realizada por Boligon *et al.*, (2010), detectou que a limitação na amplitude de movimento compromete a qualidade da execução e o desempenho das ginastas. Outra pesquisa realizada com meninas entre 12 e 14 anos de idade, encontrou diminuição expressiva da elasticidade corporal, decorrente do rápido desenvolvimento ósseo e muscular próprio dessa faixa etária, o que reforça a necessidade de intensificar os treinos de flexibilidade nesse período para otimizar o desempenho na GR (LLOBET, 1998).

É fundamental destacar que níveis adequados de flexibilidade estão relacionados à redução de desvios posturais e à menor incidência de lesões, principalmente nas regiões lombar e dorsal. Aspectos intrínsecos, como idade, sexo, características biológicas individuais e fatores genéticos, exercem influência direta sobre a flexibilidade. Essa capacidade apresenta variações conforme a faixa etária, tendendo a diminuir com o avanço da idade. Quanto ao sexo, observa-se que as mulheres geralmente apresentam maior flexibilidade em comparação aos homens (CONTE *et al.*, 2000).

Na GR, em particular, uma das modalidades foco de nossa pesquisa, muita atenção é necessária, pois acredita-se que a especialização esportiva seja realmente precoce. Pesquisa realizada por Melo e Rubio (2017), investigou a trajetória de 444 mulheres atletas olímpicas brasileiras por meio de uma abordagem qualitativa com histórias de vida. Foi observado que, especialmente nas modalidades de ginástica rítmica, há uma iniciação esportiva precoce que leva também a uma entrada antecipada nas competições. Os dados evidenciam que essas atletas iniciam sua trajetória esportiva ainda na infância, por volta dos 7 anos de idade, e encerram suas carreiras em média aos 20 anos, o que caracteriza um ciclo esportivo relativamente curto.

Contudo, é importante destacar que esse término precoce ocorre em uma fase da vida em que ainda existe a possibilidade de iniciar uma nova carreira profissional, dentro da faixa etária considerada comum na população em geral. A literatura aponta que a iniciação na GR deve ocorrer em uma faixa etária específica, respeitando o desenvolvimento físico e cognitivo da criança.

Williams e Dickson (2002), sugerem que o processo de iniciação ocorra entre os 6 e 7 anos de idade, sendo a participação em competições recomendada apenas a partir

dos 10 anos. Os autores alertam que o início precoce, anterior a essa faixa etária, pode interferir negativamente em aspectos do desenvolvimento maturacional das praticantes.

Quanto a isso, técnicos reconhecem que o início precoce do treinamento envolve diversos fatores, como a idade ideal de iniciação, a individualidade das atletas e os objetivos a longo prazo (BOMPA, 2000; LÉGLISE, 1996; NUNOMURA, PIRES e CARRARA, 2009). Enquanto alguns profissionais apontam benefícios no início precoce antes dos 7 anos, outros alertam para o risco de esgotamento físico e psicológico, o que pode levar ao abandono precoce da modalidade (WEINECK, 1999).

Ferraz *et al.*, (2007), realizaram uma pesquisa que teve o intuito de avaliar a dieta, o crescimento, a maturação sexual e o treinamento de atletas de GR, comparando os resultados com os dados já descritos na literatura. No estudo, foi avaliada a idade média de iniciação na modalidade e a idade média atual das atletas analisadas. Foi constatado que elas já treinavam há aproximadamente quatro anos, sendo que 88,9% ainda não apresentaram menarca. Corroborando esses dados, pesquisa realizada por Klentrou e Plyley (2003), apontou que a iniciação esportiva precoce pode estar relacionada ao atraso da menarca, uma vez que o treinamento intenso antes da puberdade pode alterar a função do hipotálamo sobre a hipófise.

A EEP exige altos níveis de preparo físico e coordenação desde cedo, o que pode resultar em um desenvolvimento sexual abaixo do esperado para a idade cronológica da maioria das ginastas (FROTA; PIONER, 2009). As autoras explicam que a maturação biológica envolve tanto fatores genéticos quanto ambientais, e que, apesar do crescimento acelerado geralmente ocorrer por volta dos 11 anos nas meninas, esse processo pode impactar o rendimento e a rotina de treino das atletas de alto nível.

A EEP na GR levanta importantes discussões, sobretudo no que diz respeito à intensidade dos treinamentos e à repetitividade dos exercícios, muitas vezes desconsiderando a fase infantil em que as ginastas se encontram (REGO *et al.*, 2010). Embora seja uma modalidade voltada ao desenvolvimento das capacidades psicomotoras na infância, sua prática exige atenção às demandas técnicas e aos riscos que podem comprometer a integridade osteomuscular durante o crescimento (SEGURA, 2002).

Porém, algo precisa ser evidenciado. Apesar da consciência sobre os impactos da especialização precoce, muitos treinadores se sentem pressionados por instituições esportivas e pela busca por alto desempenho, embora reconheçam a importância de um

acompanhamento multidisciplinar focado na saúde e no desenvolvimento integral das atletas (BRENNER *et al.*, 2007; DAMSGAARD, 2001).

Apesar dos aspectos negativos associados à especialização precoce, Pallarés (1983), apresenta uma reflexão que contrasta com os pontos negativos anteriormente destacados, enfatizando os riscos decorrentes da ausência de exercícios físicos. A autora argumenta que, em razão do estilo de vida, as pessoas se distanciaram de sua natureza corporal, deixando de praticar movimentos essenciais como correr, saltar, girar e equilibrar-se.

Ainda segundo a autora, a prática da GR favorece o desenvolvimento integral da criança, abrangendo os aspectos físicos, emocionais, intelectuais e sociais. Além disso, contribui para a educação psicomotora, estimulando o ritmo por meio da repetição dos exercícios e possibilitando a descoberta de novas formas de movimento. No campo emocional, a modalidade proporciona momentos de criação e expressão corporal, vinculados à sensibilidade individual. Já sob a perspectiva cognitiva, a GR incentiva a busca por movimentos cada vez mais eficientes, realizados com menor gasto de energia ao longo do tempo.

3.3 ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE NO FUTEBOL

O futebol é um esporte coletivo de confronto entre duas equipes compostas por onze jogadores de cada lado. O objetivo é marcar gols conduzindo a bola com os pés até o gol adversário, o elenco que obtiver o maior número de gols ao final da partida vence (BRANCHER, 2023). A modalidade de futebol, apontada por Carravetta (2012), é definida com características de cooperação e oposição. Identificado por aspectos de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, Garganta (1997), complementa ainda que no futebol as equipes em confronto devem realizar ações coordenadas com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola em proveito próprio até a finalização do gol.

O cenário do futebol na identidade do país, através de Marques e Samulski (2009), se dá ao fato de que o futebol, além de ser considerado paixão nacional, é visto como uma oportunidade de ascensão social e profissional para jovens oriundos de famílias de baixa renda. O sonho de tornar-se um jogador de futebol profissional, carrega consigo o desejo de adquirir *status* social e melhores condições financeiras para si e para a família (BALZANO e MORAIS, 2012). Alinhado a essa interpretação,

Garganta (2006), relata o que todos os praticantes têm em comum é que eles jogam porque gostam e porque querem desfrutar das infinitas possibilidades que o jogo pode oferecer. Assim sendo, apesar do praticante aderir ao jogo com prazer e de o ato de jogar dificilmente se tornar enfadonho, o mesmo não se pode dizer relativamente ao modo como por vezes o futebol é ensinado e treinado.

A competição no futebol inicia-se muito cedo, onde se veem campeonatos para crianças de 4 e 5 anos, nos quais pais e professores buscam o melhor resultado e não apenas a participação das crianças (BARBIERI; BENITES; MACHADO, 2007).

No que tange ao tempo de treinamento, Melo (2010), informa que nas categorias de base é semelhante ao das equipes profissionais, em termos práticos a carga horária de dedicação de adultos e aspirantes a atletas é a mesma. Um atleta que começa na categoria mirim aos 12 anos e termina o ensino médio aos 17 acumula cerca de 4.800 horas de estudo, comparadas a 4.165 horas de treinos de futebol, sem contar os jogos de fim de semana. Isso nos permite vislumbrar o significado do tempo gasto para a formação no futebol.

Dentro desse contexto, convém abordar que a EEP no futebol envolve treinamentos específicos, alta frequência de treinos e participação em competições (BARBIERI; BENITES; MACHADO, 2007).

Ao tratar do futebol, Soares e Bortholo (2011), visto como lucro imediato diferente do futebol antigo, na iniciação quando há uma criança que se destaca, já surgem empresários com investimentos para que ela possa se profissionalizar o mais rápido possível.

A pressão por resultados precoces desde categorias menores não é de hoje. Diante dessas questões, Golomazov (1996), já afirmava que por várias razões, muitos técnicos viam-se obrigados a acelerar a preparação dos jovens atletas. Se a EEP é positiva ou negativa, depende dos objetivos colocados, se a ideia é criar um futebolista talentoso, o treino intensivo e precoce é nocivo. Em consonância, Scalon (2004), submete a treinadores que extrapolam o treinamento para alcançarem o máximo de rendimento, com modelos de treinamentos próprios para adultos, fazendo a criança um “adulto em miniatura”. As “peneiras” para formar equipes qualificadas no futebol é fomentado por uma transposição mimética ao mundo infantil dos valores, dinâmica de competição e regulamento do adulto.

Valorizando o processo a longo prazo na iniciação e categoria de base é fundamental, Wilrich, Azevedo e Fernandes (2009), descrevem que o desenvolvimento

motor é gradual, sequencial e dependente da idade cronológica, abrangendo habilidades estabilizadoras, manipulativas e locomotoras. A progressão natural desses movimentos evita sobrecarga e EEP. Aplicar treinos intensivos de forma precoce limita o crescimento do desempenho. O respeito à idade cronológica protege a evolução do atleta. No futebol, o desenvolvimento motor é um fator decisivo.

A aprendizagem por erros no treino de futebol, conforme Garganta (2013), aponta que o erro tem sido interpretado como algo a banir, enquanto as novas abordagens o reconhecem como parte integrante e estruturante da aprendizagem, servindo de indicador de fatores que impactam o desempenho e permitindo sua correção. A repressão do erro desencoraja a tentativa, limitando à disposição do jogador para arriscar, comprometendo sua evolução. A ausência de identificação do erro inibe o progresso, pois ele atua como ocorrência-contraste para ajustar o processo passo a passo. Nessa perspectiva, Michels (2001), defende que os jogadores aprendem com os erros durante o jogo, desenvolvendo suas competências técnicas, táticas e físicas. Cruyff (2002), acrescenta que ensinar crianças no futebol requer orientação, não proibição, ensinando-as a “guiar” o jogo. Acentuando a importância do erro, Williams, Horn e Hodges (2003), os atletas devem buscar soluções por meio do ensaio e erro. Esse processo estimula a aprendizagem ativa. Assim, o erro se torna elemento essencial no desenvolvimento do jogador.

Nesse sentido, Freire (2003), sustenta que a entrada em uma escola de futebol proporciona à criança habilidades diversificadas, dependendo da orientação adequada do professor na prática do futebol. Sobrinho e Mesquita (2010), também advertem que o treinador precisa adaptar seu trabalho de acordo com o desenvolvimento infantil e alinhar seus métodos para resultados positivos na formação desses jovens.

Corroborando com as informações do parágrafo anterior, uma matéria realizada pelo canal ESPN relata a história de Marcos Aoás Corrêa (Marquinhos), atualmente no PSG e zagueiro da Seleção Brasileira. O conteúdo exemplifica como a EEP aliada à dedicação e suporte adequado, pode resultar em desenvolvimento positivo de atletas. Segundo Cara e Bianchini (2022), o jogador ingressou na base do Corinthians aos 8 anos de idade e aos 17 anos, em 2011, estreou pelo time profissional, produzindo reconhecimento que culminou em sua convocação para a Seleção Brasileira aos 19 anos. Desde então, Marquinhos consolidou sua trajetória, destacando-se como zagueiro de referência, conquistando títulos e mantendo desempenho consistente em clubes internacionais e na seleção.

Outro caso importante é o de Kerlon Moura de Souza (Fiquinha), reconhecido por fazer o “drible da foca”. O atleta foi revelado nas categorias de base do Cruzeiro aos 13 anos de idade e integrado ao time profissional aos 17 anos, teve sua trajetória profissional encerrada precocemente aos 29 anos, devido a constantes dores musculares, diversas lesões e seis cirurgias nos ligamentos cruzados anteriores dos joelhos, duas delas quando ainda era adolescente (DE VICO 2020; OLIVEIRA 2024). O caso de Kerlon corrobora com o que aponta a literatura, pois pesquisas realizadas por Baker e Cobley (2013) e Göllich (2014), reportam que o início antecipado e a alta carga de treinos em idades jovens podem aumentar o risco de lesões e encurtar a longevidade esportiva.

Sobre os valores formados na competição esportiva, Saad (2006), nota que aos jovens jogadores de futebol, que além de disputarem entre si, valorizam conquistas e lidam com derrotas de forma crítica. As estratégias ao treinar crianças devem refletir os princípios de treinamento, de modo que a competição se torne uma extensão das atividades de treinamento, e não o contrário.

De acordo com o que foi exposto no parágrafo anterior, Filgueira (2006), destaca que os profissionais tenham o cuidado de que o programa de formação desportiva realizado por meio do futebol deve ser regular, equilibrado, voluntário e divertido, de forma a dar especial atenção às necessidades, potencialidades e aspirações da criança.

Finalizando, relata-se que alguns fatores limitantes fizeram parte dessa pesquisa, dentre eles podemos destacar: baixo número de pesquisas que abordam a EEP e também a falta de estudos longitudinais que realmente consigam apontar com precisão os reais efeitos da EEP em nossas crianças e adolescentes. Um fato também importante de se destacar é que não devemos confundir a iniciação esportiva com a especialização esportiva precoce.

Com tudo isso, os pesquisadores sugerem que um maior número de pesquisas seja realizado com essa população. Sugerimos também que ocorram discussões mais aprofundadas entre os setores que organizam e comandam o esporte em nosso país para que tenhamos realmente “um norte” para tudo o que foi abordado e que prevaleça sempre o respeito às fases para não tratarmos as nossas crianças como adultos em miniaturas, o que é, certamente, um grande equívoco.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A EEP é um assunto abrangente de grande relevância, já que no caso da GR vemos atletas cada vez mais novos sendo iniciados no mundo competitivo. Esta revisão de literatura mostrou como a EEP nas modalidades de GR e futebol deve ser planejada de forma gradual e coerente com as etapas do desenvolvimento humano, buscando um equilíbrio entre o rendimento e a formação integral do praticante, visto que influencia diretamente na saúde de jovens atletas em formação.

A análise teórica e as discussões apresentadas evidenciaram que quando aplicada de forma adequada, há o aprimoramento de habilidades motoras, disciplina, favorecimento da autoestima, segurança, sociabilidade e otimização de gestos técnicos. Por outro lado, quando iniciada de maneira intensiva e pressionada, desconsiderando a maturação biológica e psicológica, pode gerar riscos, lesões e responsabilidades incompatíveis com a fase de desenvolvimento.

No contexto específico, as práticas na GR e no futebol apresentam características distintas, mas se complementam no desenvolvimento dos atletas. A GR enfatiza precisão, ritmo e flexibilidade, enquanto o futebol destaca condicionamento físico, agilidade e consciência tática. Em ambas, a prática constante favorece a progressão de habilidades técnicas e cognitivas.

Trabalhar dentro do contexto esportivo sempre terá pressão, ainda mais se tratando de alta *performance*. Diante das reflexões apresentadas, conclui-se que quando os treinos são conduzidos por treinadores com estratégias equilibradas e cientificamente validadas, a EEP acaba sendo trabalhada de forma gradual, pois sempre está se buscando elevar o nível do atleta. Porém, é de suma importância que se respeite as etapas de desenvolvimento da criança e do adolescente, pois isso certamente contribuirá para a motivação do atleta em alcançar o sonho e aguentar a pressão dentro do esporte praticado.

REFERÊNCIAS

- BAKER, Jonathan; COBLEY, Stephen. Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise? **European Journal of High Ability**, v. 24, n. 1, p. 3–19, 2013.
- BALZANO, O. N.; MORAIS, J. S. A formação do jogador de Futebol e sua relação com a escola. EFD deportes.com. **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 17, n. 172, 2012.
- BARBIERI, E.; BENITES, E. S.; MACHADO, M. A. S. A especialização precoce no futebol: implicações para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 29, n. 1, p. 1-12, 2007.
- BELL, D. R., et al. The Paradox of Early Specialization: Voice of the Experts. **Journal of Sport Psychology**, 44(3), 112-125, 2022.
- BENTO, Jorge Olímpio. **O outro lado do desporto**. Porto: Campo das Letras, 2006.
- BOLIGON, L.; NAKASHIMA, F. S.; RINALDI, I. P. B. **Análise da relação do grau de flexibilidade articular com a plasticidade na execução de um movimento da Ginástica Rítmica**. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA E RÍTMICA DE COMPETIÇÃO, 3., 2012, Rio Claro. Anais... Campinas: Fontoura, p. 162-166, 2010.
- BOMPA, T. O. Total training for young champions Champaign: **Human Kinetics**, 2000.
- BRANCHER, Emerson Antonio. Fundamentos técnicos e táticos do Futebol. Imbituba: **Livro Postal**, 141 p, 2023.
- BRENNER, J. S. Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. **Pediatrics**, 119(6), 1242–1245, 2007.
- CARAZZATO, J.G. A criança e o esporte: idade ideal para o início da prática esportiva competitiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.1, n.4, p.97-101, 1995.
- CARA, Thiago; BIANCHINI, Vladimir. **Como Marquinhos superou desconfiança até de Tite no Corinthians para ser pilar do Brasil na Copa**. ESPN Brasil, 2022. Disponível em: www.espn.com.br/futebol/selecao-brasileira/artigo/_id/11322366/como-marquinhos-superou-desconfianca-tite-corinthians-ser-pilar-brasil-copa. Acesso em: 9 set. 2025.
- CARRAVETTA, Elio. **Futebol: a formação de times competitivos**. Porto Alegre: Sulina, 2012.
- CARVALHO, I. **Ginástica Rítmica: O Sonho Olímpico que Inspira o Futuro**. MeloGym. Disponível em: <https://www.melogym.com/post/gin%C3%A1stica-ritmica-o-sonho-ol%C3%ADmpico-que-inspira-o-futuro>, 2024. Acesso em: 24 out, 2025.

CHIMINAZZO, João Guilherme Cren; AZZI, Ricardo G. Atividades competitivas e “esgotamento” (burnout) no tênis de campo infanto-juvenil. In: CABRAL, José Carlos (Org.). **Psicologia e esporte: reflexões e práticas**. Campinas: Cabral Editora, p. 71-84, 2005.

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. **Modelo de desenvolvimento esportivo do Comitê Olímpico do Brasil**. 2. ed. São Paulo: COB, ago, 2022.

CONTE M.; GONÇALVES, A.; ARAGON, F.F.; PADOVANI, C.R. Influência da massa corporal sobre a aptidão física em adolescentes: estudo a partir de escolares do ensino fundamental e médio de Sorocaba/SP. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2000.

CÔTÉ, J.; VIERIMAA, M. The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. **Science & Sports**, v. 29, p. S63–S69, 2014.

CRUYFF, J. **14 Rules. Cruyff Foundation**, 2002. Disponível em: <https://www.cruyff-foundation.org/en/about/14-rules/>. Acesso em: 5 out. 2025.

DALTRO, E. **Ginasta de 12 anos sonha em ser campeã olímpica**. A TARDE. Disponível em: <https://atarde.com.br/esportes/ginasta-de-12-anos-sonha-em-ser-campea-olimpica-1079990>, 2019. Acesso em: 24 out, 2025.

DAMSGAARD, R e Bencke, Jesper e Matthiesen, Gitte e Petersen, Jorgen e Müller, J. Body proportions, body composition and pubertal development of children in competitive sports. **Scandinavian journal of medicine and science in sports**. 11. 54-60, 2001.

DE VICO, Marcello. **Kerlon "Foquinha" se aposentou aos 29 por dor e teve drible "foquinha" criado pelo pai**. UOL Esporte, Santos (SP), 10 abr. 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/esporte/futebol/ultimas-noticias/2020/04/10/kerlon-se-aposentou-aos-29-por-dor-e-teve-drible-foquinha-criado-pelo-pai.htm>. Acesso em: 11 set. 2025.

FILGUEIRA, Fabrício M. Aspectos físicos, técnicos e táticos da iniciação ao Futebol. EFD deportes.com, **Revista Digital**, n. 115, 2006.

FERRAZ, Ana Paula et al. Avaliação da dieta, crescimento, maturação sexual e treinamento de crianças e adolescentes atletas de ginástica rítmica. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 1, 2007.

FRANCKE, P.E. A iniciação esportiva e a especialização precoce no futebol: fatores de crescimento ou de exclusão? **EFD deportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, No 131, 2009.

FREIRE, João Batista. **Pedagogia do futebol**. Campinas: Autores Associados, 2003

FROTA, R. S.; PIONER, R. S. **O perfil de maturação biológica entre ginastas de alto rendimento de 9 à 14 anos de Ginástica Rítmica de três clubes da cidade de Porto Alegre**. 52f. Monografia (Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

GALLAHUE, D.L., Ozmun, J.C., e Goodway, J.D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** AMGH Editora, 2013.

GALLAHUE, D. L. Conceito para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. **Revista da Educação Física, Maringá**, v. 16, n. 2, p. 197-202, 2005.

GALATTI, L. R.; COLLET, C.; FOLLE, A.; CÔTÉ, J.; NASCIMENTO, J. V. **Atletas de elite: aspectos relevantes na formação em longo prazo.** In: GALATTI, L. R.; SCAGLIA, A.; MONTAGNER, P. C.; PAES, R. R. (Orgs.). Desenvolvimento de treinadores e atletas: pedagogia do esporte. Campinas: Editora da Unicamp, 2017.

GARGANTA, Júlio Manuel. **Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipes de alto rendimento.** 318p. Dissertação (Doutorado em esporte) Universidade do Porto – Faculdade de ciências do desporto e da Educação Física, Porto, 1997.

GARGANTA, Júlio; GRÉHAIGNE, Jean Francis. **Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade?** Movimento, v. 5, n. 10, p. 40-50, 1999.

GARGANTA, J.; Guilherme, J.; Barreira, D.; Brito, J.; Rebelo, A. **Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol.** In F. Tavares (Org.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP, 2013.

GARGANTA, Júlio Manuel. **Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol.** In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313-326). Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2006.

GIL, ANTÔNIO CARLOS. **Como classificar as pesquisas. Como elaborar projetos de pesquisa**, v. 4, n. 1, p. 44-45, 2002.

GOLOMAZOV, S.; SHIRVA, B. **Futebol: treino da qualidade do movimento para atletas jovens.** São Paulo: FMU, 1996.

GONZALEZ, Fernando. **Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação.** [artigo científico], 2004.

GÜLLICH, Andreas. A influência da especialização precoce no esporte no sucesso a longo prazo. **European Journal of Sport Science**, v. 14, n. 6, p. 522-530, 2014.

KLENTROU, P.; PLYLEY, M. Onset of puberty, menstrual frequency, and body fat in elite rhythmic gymnasts compared with normal controls. **Br J Sports Med**: 37: 490-494, 2003.

KLIETHERMES, Stephanie A. et al. Impact of youth sports specialisation on career and task-specific athletic performance: a systematic review following the American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM) Collaborative Research Network's 2019 Youth Early Sport Specialisation Summit. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 4, p. 221-230, 2020.

KORSAKAS, Paula; DE ROSE JUNIOR, Dante. Os encontros e desencontros entre esporte e educação: uma discussão filosófico-pedagógica. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 1, n. 1, 2002.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.

LAW, M. P.; CÔTÉ, J.; ERICSSON, K. A. Características do desenvolvimento de especialistas na ginástica rítmica: um estudo retrospectivo. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 5, n. 1, p. 82-103, 2007.

LÉGLISE, M. Children and high-level sport. **Olympic Review, Lausanne**, v.7. n.25, p.52-5, 1996.

LLOBET, A. C. **Gimnasia Rítmica Deportiva: Paidotribo**, 397 p. teoria y práctica. 1. ed. Barcelona. 1998.

MARQUES, A.T. As profissões do corpo: treinador. **Treinamento Desportivo**, Curitiba, v.5, n.1, p. 4-8, 2000.

MARQUES, Antonio. A especialização precoce na preparação desportiva. Lisboa. **Revista Treino Desportivo**, v. 2, n. 19, 1991.

MARQUES, M. P; SAMULSKI, D. M. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de Futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 103-19, 2009.

MELO, Gislane Ferreira; RUBIO, Katia. Mulheres atletas olímpicas brasileiras: início e final de carreira por modalidade esportiva. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 25, n. 4, p. 104-116, 2017.

MELO, L. B. S. **Formação e escolarização de jogadores de futebol do Estado do Rio de Janeiro**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2010.

MICHELS, R. **Ensino-aprendizagem da tomada de decisão no futebol**. 2001.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento – pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2006.

MORI, P.; DEUTSCH, S. Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica Rítmica com e sem a utilização de música. **Motriz: Revista de Educação Física**, 11(3), 161–166, 2005.

MYER, Gregory D.; JAYANTHI, Nirav; DIFIORI, John P.; FAIGENBAUM, Avery D.; KIEFER, Adam W. Sport specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? **Sports Health**, v. 7, n. 6, p. 437-442, 2015.

NASCIMENTO, Aida Christine Silva Lima do. **Pedagogia do esporte e o atletismo: considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce.** Aida Christine Silva Lima do Nascimento. Campinas, SP: [s. n.], 2000.

NUNOMURA, M.; PIRES, F.; CARRARA, P. Análise do treinamento na ginástica artística brasileira. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.31, n.1, p.25-40, 2009.

OLIVEIRA, Luccas. **Por onde anda Kerlon “Foquinha”? Inglês o encontra na Carolina do Norte.** CNN Brasil, 10 set. 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/futebol/por-onde-anda-kerlon-foquinha-ingles-o-encontra-na-carolina-do-norte/>. Acesso em: 11 set. 2025.

PALLARÉS, Z. **Ginástica Rítmica.** 2. ed. Porto Alegre: PRODIL, 206 p. 1983.

PERSONNE, J. **Aucune medeilie ne vau! la santé d'un enfant.** Paris: Denoël. 1987.

REGO, M. N.; LIMA, P. F.; TOLEDO, Z. C. **A função sócio-afetiva da Ginástica Rítmica: diferentes percepções num projeto esportivo.** In: Seminário Internacional De Ginástica Artística E Rítmica De Competição, 2, Campinas. Anais... Campinas: Fontoura, p. 188-193, 2010.

ROTTMANN, H. G. **O imaginário do Futebol no Brasil: Interferências nos Modos de Viver, Projetos de Vida e Futuro de Jovens Adolescentes Vinculados a Programas Sociais Esportivos.** (Doctoral dissertation, Universidade La Salle), 2019.

RUGG, C. M., et al. Early Sport Specialization and Overuse Injuries in Young Athletes: A Systematic Review. **Clinical Journal of Sport Medicine**, 2023.

SAAD, Michel Angillo. Iniciação nos jogos coletivos. **EFDeportes.com, Revista Digital**, 2006.

SANTANA, Wilton C. **Futsal: metodologia da participação.** Londrina: Lido, 2001.

SCALON, Roberto M. (org.). **A psicologia do esporte e a criança.** Porto Alegre: Edipucrs, 2004.

SEGURA, R. A ginástica rítmica e a especialização precoce: riscos e benefícios. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 24(2), 99–108, 2002.

SOARES, A. J. G; BORTHOLO, T. L. Jogadores de Futebol no Brasil: mercado, formação de atletas e escola. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v.33, n. 4, 2011.

SMOLL, F. L.; SMITH, R. E. Coaching the coaches: Youth sports as a laboratory for social development. **Champaign: Human Kinetics**, 1988.

SOBRINHO, Antônio Evanhoé Pereira de Souza; MESQUITA, Milistetd, Michel; MESQUITA, Isabel. O papel do treinador no desenvolvimento pessoal e social dos atletas. **Revista Digital - Buenos Aires**, 2010.

SOUZA, A.S.; OLIVEIRA, G.S.; ALVES, L.H. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos**. Cadernos da FUCAMP, v.20, n.43, p.64-83, 2021.

TANI, G. **A criança no esporte: Implicações da iniciação esportiva precoce**. In R.J. Krebs, F. Copetti, M.R. Roso, M.S. Kroeff & P.H. Souza (Orgs.), Desenvolvimento infantil em contexto. Florianópolis: Editora da UDESC, p. 101-113, 2001.

TOLEDO, E. **Fundamentos da Ginástica Rítmica**. In: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. Fundamentos das Ginásticas. 1 ed. Jundiaí: Fontoura, 2009.

TSUKAMOTO, M. H. C.; NUNOMURA, M. Iniciação Esportiva e a Infância: um olhar sobre a Ginástica Artística. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 3, p. 159-176, 2005.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. Tradução de Beatriz Maria Romano Carvalho. São Paulo: Manole, 1999.

WILLIAMS S, Dickson N, **Early growth, menarche, and adiposity rebound**. Lancet; 359: 580-581, 2002.

WILLIAMS, A. M.; HORN, R. R.; HODGES, N. J. Skill acquisition. In: REILLY, T.; WILLIAMS, A. M.; FORD, P.; DRUST, B. (eds.). **Science and Soccer**. 2. ed. Londres: Routledge, p. 198–213, 2003.

WILLRICH, A.; AZEVEDO, C. C. F.; FERNANDES, J. O. Desenvolvimento motor na infância: influência dos fatores de risco e programas de intervenção. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 17, n. 1, p. 51–56, 2009.

YORGES, M. C. C. **A flexibilidade no treino da ginástica rítmica**. [Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharelado em Educação Física] – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2001.

ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.