

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

GABRIEL DE SANTANA CRUZ

JOÃO MARCOS SANTANA DOS ANJOS

**INICIAÇÃO ESPORTIVA E SUAS CONTRIBUIÇÕES NO APRENDIZADO DA  
CRIANÇA**

Paripiranga, BA

2023

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO  
GABRIEL DE SANTANA CRUZ  
JOÃO MARCOS SANTANA DOS ANJOS

**INICIAÇÃO ESPORTIVA E SUAS CONTRIBUIÇÕES NO APRENDIZADO DA  
CRIANÇA**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade Ages como parte das exigências para obtenção do título de bacharelado em Educação Física bacharelado.

**Orientador:** Prof. Dr. Aylton Figueira Junior

Paripiranga, BA  
2023

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela1-</b> Resumo dos anos de publicações/número de artigos/livros publicados.....	<b>10</b>
<b>Tabela2-</b> Resumo e autores presentes no trabalho .....	<b>11</b>
<b>Tabela 3-</b> Objetivo da iniciação esportiva .....	<b>16</b>
<b>Tabela 4-</b> Comportamento dos pais diante dos filhos .....	<b>16</b>
<b>Tabela 5-</b> Desenvolvimento motor por fases e idades 1 .....	<b>18</b>
<b>Tabela 6-</b> Desenvolvimento motor por fases e idades 2 .....	<b>20</b>
<b>Tabela 7- Obesidade Infantil</b> .....	<b>22</b>

## **LISTA DE ABREVIações**

**ABNT-** Associação Brasileira de normas técnicas

**BA-** Bahia

**TCC-** Trabalho de conclusão de curso

**Scielo-** Scientific Electronic Library Online

## ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS UTILIZADAS NA INICIAÇÃO ESPORTIVA POR UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Jean Gabriel Kepler Kümmler de Bairros

Fabiana Ritter Antunes

### RESUMO EM PORTUGUÊS

*Introdução:* A iniciação esportiva é um importante indicador para que a criança tenha o básico de conhecimento acerca das modalidades esportivas, ela se baseia no período em que há o primeiro contato da criança com o esporte. É importante para que o desenvolvimento motor seja de fato efetuado que o procedimento utilizado seja eficaz, pois só assim haverá uma modificação na estrutura corporal e destreza dos movimentos, sendo a iniciação esportiva peça fundamental para esse processo. Culminando o leque de benefícios adquiridos é importante mencionar também o controle lipídico a partir do estímulo do gasto calórico, potencializando assim as vias metabólicas. *Resultados:* Foram encontrados nas bases de dados um total de 20 artigos sobre iniciação esportiva, sedentarismo/obesidade e desenvolvimento motor em português. No entanto 40 deles não atenderam as normas de inserção impossibilitando o anexo na revisão bibliográfica. Foram escolhidos 18 artigos sendo 17 na base Google Acadêmico; 3 na base Scielo. Foi utilizado 1 livros abordando os ideais do desenvolvimento motor, iniciação esportiva.: *Conclusão:* conclui-se que crianças que possuem acesso ao esporte desde a primeira infância tornam-se adolescentes com maior ampliação positiva nas esferas da qualidade de vida, apresentam resultados mais satisfatórios na escola, possuem um elenco de capacidades físicas mais disponíveis, tendem a não desenvolver problemas metabólicos ligados doenças crônicas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Iniciação esportiva; Desenvolvimento motor; Crianças; Psicomotricidade; Lúdico

## **ABSTRACT**

*Introduction:* Sports initiation is an important indicator for children to have basic knowledge about sports. It is based on the period in which the child first comes into contact with sports. It is important for motor development to actually take place that the procedure used is effective, as only then will there be a change in the body structure and dexterity of movements, with sports initiation being a fundamental part of this process. Culminating the range of benefits acquired, it is important to also mention lipid control by stimulating caloric expenditure, thus enhancing metabolic pathways.

*Results:* A total of 20 articles on sports initiation, physical inactivity/obesity and motor development in Portuguese were found in the databases. However, 40 of them did not meet the insertion standards, making it impossible to include an annex in the bibliographic review. 18 articles were chosen, 17 of which were from the Google Scholar database; 3 in the Scielo database. 1 book was used addressing the ideals of motor development, sports initiation.: *Conclusion:* it is concluded that children who have access to sports from early childhood become adolescents with greater positive expansion in the spheres of quality of life, presenting more satisfactory results at school, they have a range of more available physical capabilities and tend not to develop metabolic problems linked to chronic diseases.

**KEYWORDS:** Sports initiation; Motor development; Children; Psychomotricity; Ludic

## SUMÁRIO

<b>ARTIGO CIENTÍFICO .....</b>	<b>4</b>
<b>RESUMO .....</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>9</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>10</b>
<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>27</b>

## INTRODUÇÃO

A iniciação esportiva é importante para que a criança tenha o mínimo de conhecimento sobre as modalidades, ela se baseia no período que há o primeiro contato com o esporte, orientada por um profissional que possa mostrar e apresentar as modalidades existentes dependendo da realidade na qual se encontra. De acordo com Pereira (2020) a iniciação esportiva conta com a orientação de profissionais para as crianças fazendo com que elas pratiquem uma ou mais modalidades de esportes objetivando o desenvolvimento motor contínuo das crianças.

O esporte pode influenciar no ciclo de vida de um ser humano ao desenvolver capacidades em indivíduos que não foram distribuídas de forma perspicaz pelo cérebro durante as infâncias 1,2 e 3, principalmente entre a primeira (do nascimento até 3 anos) até a adolescência (11 a 20 anos), nas quais há diferenças entre os três domínios de desenvolvimento, seja eles físico (capacidades sensoriais, crescimento do corpo/cérebro, habilidades motoras), cognitivo (capacidades mentais como aprendizagem, raciocínio, criatividade, memória), psicossocial (emoções, relacionamentos sociais), condicionando uma possível influência entre si.

Um dos fatores que são importantes para o auxílio de crianças na pré-escola é o desenvolvimento motor, já que a partir da iniciação esportiva há o aprimoramento de habilidades e funções motoras já adquiridas. Gallahue e Ozmun (2001) discorrem que o desenvolvimento motor passa a ser denominado a partir das modificações de comportamento em geral de uma criança, seja na postura ou nos movimentos e suas fases são reflexiva, rudimentar, fundamental é especializada.

De acordo com Novikoof, Costa e Triani (2012), durante a iniciação esportiva, as crianças conseguem apresentar gradativamente um aprendizado e uma melhoria nos aspectos cognitivos e psicomotores, avançando assim nas habilidades, raciocínio lógico, construção de relações diretamente com outras crianças fazendo com que haja a construção de interações entre as mesmas, melhora da autoestima e confiança pelo alcance de metas.

Luna et al.(2023) discorre que a presença dos pais nas práticas esportivas se faz necessário, pois fortalece o vínculo emocional e afetivo ajudando no processo de melhorias das habilidades esportivas e motoras, os estímulos dos pais passam uma segurança para seus filhos, encorajando-os a terem mais entrega e perseverança de praticar.

O sedentarismo é conhecido popularmente como a redução em potencial de gasto energético a partir da realização de atividades físicas, onde há reduzido teor de movimentação corporal e um fator que chama a atenção é esse problema na infância no qual ocorrem impactos negativos no desenvolvimento cognitivo/motor. Pode ser ocasionada por diversos fatores como a substituição de hábitos ativos por jogos de dispositivos eletrônicos; As mudanças nos padrões familiares e escolares ocorridas pela proibição de brincadeiras ao ar livre, violência dos centros urbanos, além da ausência de estímulos para atividade física. De Oliveira e De Oliveira (2020) comentam que para que haja a redução do sedentarismo infantil, necessita-se tornar uma criança ativa, possibilitando a promoção de atividades físicas visto que se tenha uma certa limitação frente ao tempo gasto em frente às telas eletrônicas, condicionando a montagem de um comportamento mais saudável para que se possua um incentivo aos esportes, e principalmente, a família e escola ter participação ativa em programas que promovam atividade que obtenham gastos calóricos.

Quanto menor for o gasto energético de um indivíduo mais exposto a obesidade ele estará, essa por sua vez é uma doença diagnosticada e caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, podendo ter impactos negativos na saúde. É importante ressaltar que o sedentarismo não é o único fator causador da obesidade tampouco fator predominante, e sim possuindo uma ligação direta com o sedentarismo e seus hábitos. Suas consequências passam a abranger desde doenças cardiovasculares até distúrbios metabólicos resultando em aspectos indesejáveis de qualidade de vida, principalmente nas crianças. Como fator preventivo da obesidade é necessário que se envolva uma mudança no estilo de vida, incluindo hábitos regulares, saudáveis. Outro fator, que apesar de não ser predominante, mas que também torna o indivíduo mais vulnerável é a genética que também desempenha um fator significativo. Sendo assim observa-se a obesidade como uma comorbidade multifatorial que necessita para o seu tratamento de vários pontos de investigação e que a partir do tratamento desses vários pontos pode-se chegar a um indivíduo com um corpo funcional, saudável.

De acordo com Cunha (2022) a OMS em 2016 trouxe um dado importante no qual foi percebido que desde os anos de 1980 a obesidade triplicou, transformando a sociedade do século XXI em uma sociedade nutricionalmente adoecida. O estilo de vida sedentário tem sido um fator de risco para toda a população, ao incrementar o fator atividade física na vida das pessoas isso faz uma relação com ganho de saúde,

melhora a qualidade de vida e aumenta a expectativa de vida. Esses benefícios são amplamente perceptíveis na vida de pessoas de faixas etárias diferentes. Dessa forma o estudo tem como meta melhorar o desenvolvimento motor das crianças, utilizando as práticas esportivas.

## METODOLOGIA

O trabalho terá como método a revisão de literatura.

Para a realização deste trabalho foram considerados para a seleção e análise da literatura científica os seguintes tópicos: 1) delineamento terçado dos descritores na busca de artigos: Iniciação esportiva; Desenvolvimento motor; Crianças; Psicomotricidade; Lúdico ; 2) Data de publicação das literaturas científicas (2009 a 2023); 3) Base de dados consultadas (Google Acadêmico, Scielo); 3) Um livro abordando sobre o desenvolvimento motor (2001).

**Tabela1-** Resumo dos anos de publicações/número de artigos/livros publicados

Ano	1989	1999	2001	2009	2010	2011	2012
<b>Total de Artigos</b>	1	2	1	1	1	-	2
Ano	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
<b>Total de Artigos</b>	-	1	-	-	2	-	-
Ano	2020	2021	2022	2023	-	-	-
<b>Total de Artigos</b>	2	2	4	1			

Para a seleção dos artigos científicos foram analisados os seguintes critérios: 1) artigos que apresentaram no título, resumo e palavras chaves o descritivo iniciação esportiva; 2) artigos publicados que evidenciaram no resumo descritores relacionados; 3) artigos originais relacionados a iniciação esportiva e suas contribuições no aprendizado da criança. Os critérios de exclusão determinados no presente estudo foram: 1) artigos postados em revistas que não apresentaram relação desenvolvimento psicossocial; 2) artigos que fogem da temática principal; 3) artigos

que não citaram o desenvolvimento motor; 4) artigos que não especificaram os critérios de seleção da amostra; 5) artigos de revisão de literatura, ou que não apresentaram coleta de dados.

## RESULTADOS

Foram encontrados nas bases de dados um total de 41 artigos sobre iniciação esportiva, sedentarismo/obesidade e desenvolvimento motor em português. No entanto 20 deles não atenderam as normas de inserção impossibilitando o anexo na revisão bibliográfica. Foram escolhidos 21 artigos sendo 18 na base Google Acadêmico; 3 na base Scielo. Foi utilizado 1 livro abordando os ideais do desenvolvimento motor.

**Tabela2-** Resumo e autores presentes no trabalho

<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Ano</b>	<b>Base de dados</b>
<b>BRAUNER, Luciana Martins; VALENTINI, Nadia Cristina; SOUZA, Mariele Santayana de</b>	Programa de iniciação esportiva influencia a competência percebida de crianças?	2017	Scielo
<b>BYRNE, T.</b>	Sport: it's a family affair. In: MARTIN, Lee (edit) Coaching children in sport: principles and practice.	1999	Google acadêmico
<b>CARVALHO, Carlos Vinicius.</b>	Aptidão cardiorrespiratória de alunos participantes de iniciação esportiva e atividades físicas na escola em comparação aos não participantes	2022	Google Acadêmico Repositório Acadêmico da Graduação (RAG)

<b>CUNHA, Claudio Leinig Pereira da</b>	A Influência da Obesidade e da Atividade Física no Risco Cardiovascular.	2022	Scielo
<b>DA SILVA NETO, Paulino José</b>	A INICIAÇÃO ESPORTIVA E SUA INFLUÊNCIA NA EVOLUÇÃO FISIOLÓGICA PARA A CRIANÇA	2017	Google acadêmico
<b>DE BAIROS, Jean Gabriel Kepler Kümmele; ANTUNES, Fabiana Ritter</b>	Estratégias metodológicas utilizadas na iniciação esportiva por um profissional de educação física	2022	Google acadêmico
<b>DE MOURA CUNHA, Rariane Kelly; DE PEREIRA CARVALHO,</b>	Efeitos da iniciação esportiva no desenvolvimento motor e psíquico de crianças em várias faixas etárias: Uma revisão sistemática.	2021	Google acadêmico
<b>DE OLIVEIRA, Denis William; DE OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves.</b>	Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde	2020	Google acadêmico
<b>FERNANDES, KAUANE ROSA; REIS, Natalí Máximo dos</b>	A INFLUÊNCIA DOS PAIS DURANTE O PROCESSO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE ALUNOS DE NATAÇÃO.	2021	Google acadêmico Repositório UniFaema
<b>FIGUEIREDO, Lenamar. Revista da Fundação de</b>	Os efeitos do treinamento precoce em crianças e adolescentes.	1989.	Google Acadêmico

<b>Esportes e Turismo,</b>			
<b>GABARRA, Leticia Macedo; RUBIO, Kátia; ANGELO, Luciens Ferreira.</b>	A Psicologia do Esporte na iniciação esportiva infantil	2009	Google Acadêmico
<b>GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto R.; SEOANE, Antonio Montero.</b>	Pedagogia do Esporte e Obesidade: perspectivas para um estilo de vida saudável a partir da adequada iniciação esportiva na infância	2012	Google Acadêmico
<b>Gallahue DL, Ozmun JC.</b>	Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos	2001	Biblioteca Online Ulife (Livro)
<b>HERNANDES, Flavia; VALENTINI, Meire Pereira.</b>	Obesidade: causas e consequências em crianças e adolescentes	2010	Google acadêmico
<b>LUNA, Ariane et al.</b>	A influência da família na iniciação esportiva infantil: o que a literatura pode nos contar?.	2023	Google acadêmico Repositório Ânima
<b>MARTINS SILVA PANIAGUA, B. et al. ,</b>	Iniciação esportiva e especialização esportiva: análise de terminologias.	2012	< <a href="https://www.efdeportes.com/efd168/iniciacao-e-especializacao-esportiva-terminologias.htm">https://www.efdeportes.com/efd168/iniciacao-e-especializacao-esportiva-terminologias.htm</a> >
	Excesso de peso em escolares: percepções e		

<b>MIZIARA, Angela Maria Borges;</b> <b>VECTORE, Celia.</b>	intercorrências na escola. Psicologia Escolar e Educacional	2014.	Scielo
<b>NOVIKOFF, Cristina;</b> <b>COSTA, Luiz Fernando;</b> <b>TRIANI, Felipe</b>	Os efeitos da iniciação esportiva na vida de crianças: o que a literatura vem apontando	2012	Google acadêmico
<b>PEREIRA, Fabiana Kadota;</b> <b>DIAS, Nicolas.</b>	A importância das atividades lúdicas na iniciação esportiva.	2020	Google acadêmico
<b>SANTOS, Giovanna Germek Coelho;</b> <b>SOUSA, Vitória Fagundes</b>	Os hábitos da sociedade moderna e os impactos da obesidade na fertilidade feminina	2022	Google acadêmico
<b>SILVA, Maria Luiza Monteiro.</b> <b>BENEFÍCIOS DA</b>	INICIAÇÃO ESPORTIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.	2023	Google Acadêmico
<b>VIEIRA, L. F. Os</b>	efeitos do treinamento precoce em crianças e adolescentes.	1989	Google acadêmico

As principais normas que levaram à exclusão dos artigos foram: 1) 10 artigos não mostraram aprofundamento necessário para referenciar a revisão de literatura; 2) 5 artigos citavam somente um esporte e não abrangiam em geral, visto que a iniciação esportiva começa a partir de todos os esportes; 3) 12 artigos não deixavam claro os seus objetivos e resultados diante do tema pesquisado; 4) 6 artigos não falavam sobre desenvolvimento motor; 5) 7 artigos não mostravam se quer a desenvolvimento sociocultural esportivo.



Na revisão do presente estudo subentende-se o uso de metodologias para a iniciação esportiva, na qual seja de maneira gradativa possibilitando as práticas a partir de um esporte institucionalizado e federalizado como base de melhoria de habilidades psicomotoras das crianças como a natação, na qual pode fazer com que as crianças tenham um melhor desempenho durante as práticas, condicionando o aprimoramento de tais controles corporais como andar, pular pegar ou até mesmo ter estímulos cerebrais que façam consequentemente as mesmas beneficiarem-se. De Bairos e Antunes (2020) em seus estudos chegaram as devidas conclusões que para a criança ter vontade de praticar as atividades de iniciação esportiva, é preciso o

estímulo tanto dos profissionais quanto dos familiares ainda com atividades que envolvem a ludicidade chamando a atenção da mesma, aplicando o fator gostar daquilo que pratica.

**Tabela 3-** Objetivo da iniciação esportiva

Autor	Objetivo de Iniciação Esportiva
Vidal (2006)	Desenvolver as capacidades e habilidades humanas nas dimensões motoras, cultural, social, cognitiva e afetiva.
Barbanti (1979)	Conseguir as condições necessárias para atingir resultados esportivos elevados na idade adulta
Nunomura e Tsukamoto (2005)	Ampliar o acervo motor da criança e estimular o prazer à prática.
Kunz (2001)	Promover o desenvolvimento corporal, psíquico e social, possibilitando o reconhecimento de capacidades individuais próprias para ampliar a vivência de experiências e meios que promovam a autovalorização e melhora da autoestima. Exercer domínio sobre técnicas corporais básicas.
Balbino (2001)	Preparar a criança para ser um potencial atleta de alto rendimento na vida adulta, o que corresponde a uma pequena parcela daqueles que iniciam nos esportes.
Paes (2006)	Formar atletas é finalidade da iniciação esportiva, porém principalmente contribuir para a formação do cidadão, que eventualmente poderá ou não ser atleta.

Fonte: Paniagua et al. (2012)

**Tabela 4-** Comportamento dos pais diante dos filhos

Tipo de envolvimento	Comportamento dos pais
Sub-envolvimento	<i>Pais desinteressados:</i> Transferem a responsabilidade de cuidar de seus filhos para o treinador (esporte como babá), inscrevem a criança em um programa esportivo sem saber se ela gosta ou não daquela atividade, o que acaba ocasionado estresse na criança.
Envolvimento moderado	<i>Pais com comportamentos adequados:</i> Impulsionam seus filhos, ajudam a criança, incentivam e despertam-lhe o entusiasmo.
Super envolvimento	<i>Pais fanáticos:</i> São os mais problemáticos. Criam um desejo comum que seus filhos sejam verdadeiros heróis no esporte. Nunca estão satisfeitos com o desempenho, cobram muito do filho, exaltam-se com o treinador, árbitro e criam um ambiente hostil.

Fonte: Adaptado de BYRNE (1999)

Luna et al.(2023) cita pontos positivos e negativos existentes onde pode auxiliar ou até mesmo atrapalhar o desenvolvimento ou o fator gostar da criança no esporte que ali esteja, indo da confiança e perseverança a partir da presença de pessoas de fortes laços familiares seja pais, avós, tios; positivamente falando ou pela visão negativa, a pressão e a cobrança feita pelos mesmos durante as aulas.

Pereira e Dias (2020) reforçam a ideia de que é necessário utilizar o lúdico para despertar o interesse real pelas atividades esportivas, possibilitando mais frequência e aprendizado durante suas práticas. Torna-se mais compreensivo para uma criança atividades que envolvam brincadeiras que chamem sua atenção e possuam um importante teor educativo tanto para elas, quanto para os profissionais que estão aplicando essas atividades, não deixando de valorizar o papel da família no processo que essas atuações de modo global é importante para o jovem.

Brauner, Valentini e Souza (2017) em suas pesquisas com crianças, apresentaram um meio onde o desenvolvimento dessas habilidades motoras e sociais possam acontecer através da interação social, o objetivo do estudo foi analisar o comportamento de 140 crianças divididas em grupo de iniciação esportiva, 70 crianças focadas em iniciação esportiva e grupo controle com outras 70. De uma forma geral os dados da tabela1 presente no artigo não mostram mudanças significativas nos seguintes campos: cognição, percepção motora e global. Já na tabela 2, quando comparado variações entre meninos e meninas essas mudanças essas mudanças começam a ser percebidas.

Dessa forma é importante frisar a importância de realizar durante a infância a iniciação esportiva para que as crianças desenvolvam não só habilidades básicas necessárias para o resto de suas vidas em atividades diárias, mas também o lado morfofuncional aonde possam aprimorar o sistema cardiorrespiratório além de prevenir doenças crônicas que muitas das vezes se tornam fatais pelo nível de importância que os indivíduos dão, mas é de extrema relevância que o cuidado comece desde jovens. Cunha e Silva (2021) discorrem em seu trabalho que os programas utilizados em suas pesquisas resultaram positivamente no aprimoramento do nível tanto de desenvolvimento motor quanto psíquico além da melhoria de realização de tarefas e planejamento)

Silva (2022) traz por meio de seu estudo em crianças de 06 a 10 anos a importância da iniciação esportiva e do futebol para o desenvolvimento motor, um desses fatores são as atividades com caráter lúdico, no qual chama a atenção dos jovens condicionando a se divertir e ao mesmo tempo aprender movimentos básicos do esporte como andar, correr, cabecear, driblar, pular ou até mesmo arremessar uma bola, condicionando também um meio de socialização entre os mesmos.

**Tabela 5-** Desenvolvimento motor por fases e idades<sup>1</sup>

<b>Fases do desenvolvimento motor</b>	<b>Idade</b>	<b>Desenvolvimento e características</b>
Motora Reflexiva	4 meses a 1 ano dentro do útero a 1 ano	Diferenciado por dois estágios, o de codificação e o de decodificação de informações, possibilitando ao bebê ter informações sobre o ambiente que ali presencia de acordo com seus reflexos.
Motora Rudimentar	1 a 2 anos	Seus estágios são basicamente o de inibição de reflexos, quando há a substituição dos mesmos por movimentos voluntários e pré-controle onde há o desenvolvimento de movimentos básicos.
Motora Fundamental	2 a 7 anos	Nessa fase as crianças podem experimentar as capacidades motoras que o corpo pode proporcionar, dividido em estágio inicial, elementar e maduro.
Motora Especializada	7 a 14 anos +	Durante essa fase é importante frisar que as habilidades são refinadas a partir de cada estágio seja o transitório, de aplicação e de utilização permanente.

Gallahue e Ozmun (2001)

Para que aconteça o desenvolvimento motor do ser humano, necessita-se que o mesmo passe por fases, para dentro delas criar inevitavelmente habilidades que possam utilizar para o resto de uma vida. Gallahue e Ozmun (2001) citam um ponto importante sobre as fases do desenvolvimento motor que se baseiam em Reflexiva,

na qual é iniciada a partir da fase fetal de um bebê (ainda na barriga da mãe) passando a se estender até os 4 meses vida, onde o mesmo irá aprimorar as percepções de mundo e os comandos cerebrais ligado a terminações nervosas presentes no cérebro, desde a barriga da mãe até o pós-nascimento, partilhada em codificação (até 4 meses) e decodificação (até 1 ano); Rudimentar, classificada também em estágios, o de inibição de reflexos (quando há a substituição dos reflexos por movimentos voluntários) e pré-controle (desenvolvimento de movimentos), se estendendo de 1 ano de idade até 2 anos; A fase do desenvolvimento de atividades básicas, das famosas brincadeiras como, chutar, correr, saltar até mesmo pegar algum brinquedo, se chama fundamental, dividida em 3 estágios: inicial (2 e 3 anos), elementar: (4 e 5 anos) e maduro (5 e 7 anos); A fase motora especializada resumidamente se dá pelo aprimoramento de movimentos guardados pelo comando cerebral durante todo o período até 14 anos, ou seja, se estendendo em estágio transitório (8 a 10 anos), de aplicação (11 a 13 anos) e por fim permanente, aquele que vai definir por si só até o resto da vida todos os movimentos motores aprimorados. Habilidades motoras podem se tornar fazer parte do desenvolvimento, são elas as unidimensionais (grossas ou finas; discretas, em série ou contínuas; abertas ou fechadas; estabilizadoras, locomotoras ou manipulativas), bidimensionais (fases motoras ou aspectos funcionais) e multidimensionais (todas as habilidades que foram apresentadas anteriormente).

**Imagem1-** Fases do desenvolvimento motor

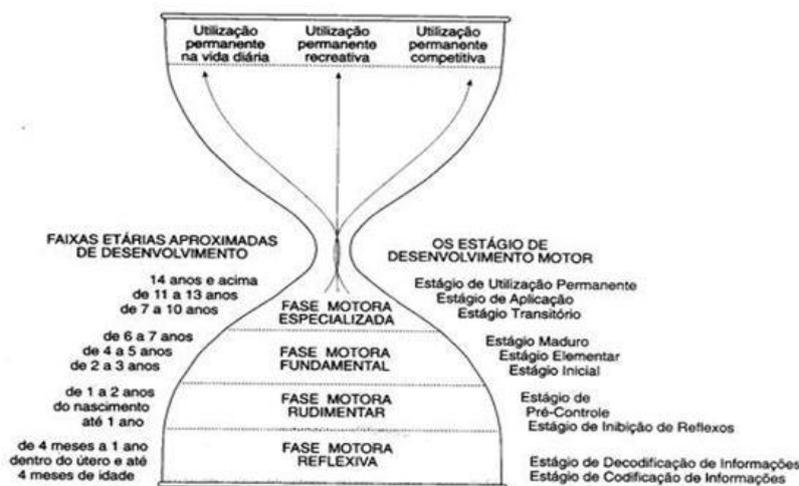


Figura- Fases do desenvolvimento motor (GALLAHUE e OZMUN, 2001)

**Tabela 6-** Desenvolvimento motor por fases e idades 2

Desenvolvimento das Qualidades Motoras nas Diferentes Idades. Fase	Característica	Desenvolvimento das qualidades motoras	Modalidades esportivas indicadas
Pré-Escolar (2 a 7 anos)	Fase de rápido aperfeiçoamento das formas de movimento e a aquisição das primeiras formas de movimento.	<b>Velocidade</b> desenvolve-se menos nesta idade. Força completamente desaconselhável Resistência-pequena	- Patinagem artística - Saltos p/ água - Natação -Esqui Corridas de 800 a 1.500 metros.
Escolar (7 a 10 anos)	Fase de rápidos progressos no desenvolvimento da motricidade. Idade das primeiras performances.	Os hábitos motores naturais e de base aperfeiçoam-se. - Ação de grande intensidade é desaconselhável.	- Natação - Equitação -Judô - Corridas de 1.000 e 2.000 metros, em bosques.
Adolescência Pré-Puberal (10 a 12-14 anos)	Fase de melhor aprendizagem. Interesse pela atividade desportiva.	Os jovens dominam bem a flexibilidade e o ritmo. Desenvolvimento da força e da velocidade em regime de resistência.	- A iniciação esportiva especializada e bem recebida. - Deve haver avaliação da evolução orgânico-funcional.
Adolescência Puberal (12-14 a 14-16 anos)	Fase da reestruturação das habilidades e capacidades motoras.	Os exercícios de força e resistência têm plena aplicação. - Desenvolvimento neuropsicomotor é completo.	- Ginástica - Esporte em geral.
Adolescência Pós-Puberal (14-16a 18-20 anos)	Fase de estabilização, da individualização acentuada e da diferenciação específica dos sexos.	Praticamente não há nenhuma limitação para prática intensa no esporte.	- Algumas modalidades desportivas se adaptam melhor ao organismo jovem. Observar seu biótipo.

Vieira,1989

Diante do que foi apresentado acima ligado a iniciação esportiva, na qual se precisa seguir uma sequência pedagógica, como sugestão de atividades podem-se apresentar para melhorar as habilidades:

- Estabilizadoras:

Tapete do avesso ( Um grupo de crianças irá subir em cima de um tapete virado ao contrário e irá tentar deixar o tapete virado para cima, mas sem perder o equilíbrio. É válido ressaltar que a quantidade de crianças deverá ser estipulada de acordo com o tamanho do tapete).

- Locomotoras:

Cabra cega ( Um grupo de crianças, no máximo 15, irá de pé formar uma roda e escolher alguém para ser vendado, logo após, o escolhido deve procurar aquele que

falar o nome “cabra cega”, se o mesmo não acertar por cinco seguidas, posteriormente irá pagar uma prenda).

- Manipulativas:

Passa a bola (Um círculo de 4 a 6 crianças sentadas irá cantar a seguinte música: “passa, passa, passa a bola, passa a bola sem parar, quem ficar com essa bola, uma prenda irá pagar”, quando a bola parar na criança que falar a última palavra da música, essa mesma deverá pagar uma prenda).

Um dos problemas do século XXI é o sedentarismo aonde pode acarretar doenças a partir de estilos de vida cotidianos como a hipertensão e diabetes, mas o que preocupa atualmente é o fato das crianças não praticarem nenhuma atividade física tanto para desenvolver habilidades citadas anteriormente quanto para ter um gasto calórico acima da má alimentação ocasionada pela globalização, isso se dá pelo surgimento de meios mais acessíveis como os aplicativos de delivery instalados nas lojas de suas devidas marcas de celulares. Biologicamente falando para o corpo de um jovem principalmente quando ainda está construído um sistema fortalecido com vitaminas de 2 a 6 anos isso pode tornar um indivíduo sem estrutura nutricional qualificada e rica em aminoácidos básicos.

Há uma diferença absurda entre as crianças da atualidade e as crianças de antigamente, pelo fato das mesmas gostarem e sentirem o prazer de brincar consequentemente fazendo atividades físicas, pois não há uma sistematização e sim uma prática prazerosa pela qual se condiciona ao cuidado indireto ao sistema cardiorrespiratório e a prevenção de doenças crônicas como as citadas anteriormente. Hernandez e Valentini (2010) abordam em seu estudo a demonstração que se deve trabalhar a motivação de exercícios físicos para que as crianças criem e obtenham um hábito de vida mais saudável, sendo que esses hábitos devem começar como se fosse um projeto familiar no qual todos participem e sendo um método mais eficaz para estímulos da atividade física desde a infância. Lembrando também que se deve conhecer o motivo das criança se tornarem sedentárias, para que se possa agir da maneira correta.

Um dos problemas causados pelo sedentarismo é a obesidade que tem suas causas não somente baseadas em fatores nutricionais, mas também por maus hábitos simplificados que fazem total diferença no cotidiano como a utilização exagerada do telefone celular no dia a dia, tornando as crianças cada vez menos fisicamente ativas, proporcionando assim cada vez menos a utilização de movimentos corporais, sem

essa ferramenta o corpo estagna trazendo como consequência aos jovens sérios problemas na sua vida adulta, como doenças crônicas, onde podemos citar o diabetes, hipertensão arterial sistêmica e até mesmo o câncer, além dos problemas de ordem psicológica e comportamental, como mudanças de humor e irritabilidade. Santos e Souza (2022), discorrem que a obesidade é dividida em grau I, II e III aonde pode causar mudanças corporais negativas principalmente para uma mulher que deseja engravidar pois além de riscos ao feto pela grande concentração de tecido adiposo, a mesma é capaz de alterar alguns hormônios provocando a resistência à insulina.

**Tabela 7- Obesidade Infantil**

Meninos			
Idade	Normal	Sobrepeso	Obesidade
6	14,5	Mais de 16,6	Mais de 18,0
7	15	Mais de 17,3	Mais de 19,1
8	15,6	Mais de 16,7	Mais de 20,3
9	16.1	Mais de 18,8	Mais de 21,4
10	16.7	Mais de 19,6	Mais de 22,5
11	17.2	Mais de 20,3	Mais de 23,7
12	17.8	Mais de 21,1	Mais de 24,8
13	18.5	Mais de 21,9	Mais de 25,9
14	19.2	Mais de 22,7	Mais de 26,9
15	19.9	Mais de 23,6	Mais de 27,7
Meninas			
Idade	Normal	Sobrepeso	Obesidade
6	14,3	Mais de 16,1	Mais de 17,4
7	14,9	Mais de 17,1	Mais de 18,9
8	15,6	Mais de 18,1	Mais de 20,3
9	16.3	Mais de 19,1	Mais de 21,7
10	17	Mais de 20.1	Mais de 23,2
11	17.6	Mais de 21.1	Mais de 24,5
12	18,3	Mais de 22.1	Mais de 25,9
13	18.9	Mais de 23	Mais de 27,7

14	19.3	Mais de 23,8	Mais de 27,9
15	19.6	Mais de 24.2	Mais de 28,8

Fonte: <https://www.donahelena.com.br/obesidade-infantil/>

**Imagem 2-** problemas relacionados a obesidade



Fonte: <https://sp.unifesp.br/biofisica/noticias/diamundial-obesidade-2021>

Um outro fato que chama atenção é a negligencia com que alguns pais cuidam da criação de seus filhos, alegando muitas vezes a falta de tempo esses pais acabam deixando de acompanhar a rotina dessas crianças e o que é pior, acabam investindo em jogos eletrônicos, celulares, e outros artefatos que afastam ainda mais essas crianças das experiências do brincar, se mexer, gastar calorias, elevando ainda mais o índice de problemática na relação entre sedentarismo e nutrição, visto que quanto mais acomodados essas crianças ficam maior será sua relação em desenvolver um comportamento compulsivo perante a comida, principalmente aquelas onde a base do preparo se baseia em açúcares, gorduras e condimentos, é a chamada geração fast-food visto que o pedido de lanches com altos índices de sódio e açúcares acabam sendo comuns nas competições on-line existentes. Galatti, Paes e Seoane (2012) chegam a conclusão sobre a relevância de se ter um gasto calórico pois além de contribuir para a saúde pública de forma abrangente controlando os malefícios da obesidade, é defendida que as crianças tenham uma infância valorizada de maneira que as mesmas tenham prazer em praticar as atividades passadas pelo professor responsável.

Carbalho (2022) chega a conclusão em seu trabalho que a atividade física também precisa estar em alinhamento com os hábitos alimentares e psicológicos, pois esses três pilares acabam se interligando de maneira que passam a ser e extrema importância para a realização das atividades, resultando também a ligação entre o IMC (índice de massa corporal) com um menor desempenho de motricidade de jovens entre 06 e 18 anos de idade, possibilitando uma boa resposta ao sistema cardiorrespiratório a partir das realizações dessas atividades.

Da Silva Neto (2017) disserta que para uma pessoa, as conquistas cognitivas e fisiológicas tem um poder transformador no psicológico, visto que mexem com questões emocionais de auto estima e auto imagem. O desenvolver de novas habilidades, as mudanças estruturais e físicas no corpo seja pelo abandono ao sedentarismo ou o estímulo a práticas esportivas dão a esses indivíduos novos processos de continuidade de vida, mudando suas rotinas e fazendo com que haja novos processos de formação e construção acontecendo. O indivíduo descobre um novo olhar sobre si mesmo.

A realidade de crianças obesas é um pouco desafiadora pelo fato das mesmas sofrerem bullying pelo seu porte físico, aonde acabam perdendo a vontade de realizar as atividades propostas tanto na escola quanto em qualquer outro local seja em uma praça, em uma rua ou até mesmo dentro de sua própria casa. Miziara e Vectore (2014) apontam em 622 crianças entre 6 e 11 anos e onze meses de idade partir de uma pesquisa sob a avaliação antropométrica em uma escola no interior de minas aonde foram identificadas 60 jovens com obesidade, visto que as mesmas sofrem bullying por conta do seu peso, provocando uma certa revolta e tristeza, isso fez com que surgisse o stress infantil equivalente a 21% dos pequenos.

## **DISCUSSÃO**

A iniciação esportiva é caracterizada por ter como base a aplicação e a execução não só de prática mas também a de conhecimento de um esporte em si, possibilitando a algum indivíduo o contato direto com o mesmo e com as características que o cercam de modo onde se aprenda as configurações e normas de cada desporto. a iniciação é de forma contínua, onde se possa conhecer a conceituação e a prática dos esportes adequando as crianças de forma estrutural.

Para entender a iniciação esportiva é necessário que os indivíduos entendam sobre a especificidade e o planejamento da mesma, sendo utilizadas várias modalidades em seu favor com o objetivo de desenvolvimento e não a competição.

O desenvolvimento motor de crianças pode ser estimulado através de práticas de aprimoramento dos movimentos essenciais, sendo esses utilizados pelas mesmas na vida adulta, por isso faz-se necessário um elenco de atividades que englobem as esferas da psicomotricidade bem como do cognitivo, resultando, entre outros benefícios, na melhora da auto estima e confiança desse público. Conforme De Bairros e Antunes (2020, p.31), para que o indivíduo tenha sucesso diante dos hábitos, é necessária criar no mesmo a vontade de realizar as atividades propostas.

Já Brauner, Valentini e Souza (2017,p.2) discorrem que além do fortalecimento dos vínculos sociais das crianças nas rotinas de aprendizagem da pesquisa feita a partir de 140 crianças de 5 a 9 anos, a participação de dinâmicas entre a turma aumentou de forma positiva e ainda possibilitou níveis elevados de competências percebidas motoras para grupos que participam da iniciação esportiva e cognitivas, reforçando o estudo da revista que foi citado anteriormente.

Um dos problemas que os pais de garotos enfrentam é a questão do excesso exagerado de uso de tecnologias como telefones celulares, resultando negativamente muitas das vezes em doenças cuja responsabilidade se dão pelo motivo citado anteriormente. Cunha, Carvalho e Silva (2021) afirmam a partir de seus estudos que não participar das práticas esportivas acarretará negativamente na aquisição de habilidades motoras básicas e fundamentais na rotina desses indivíduos.

Galatti, Paes e Seoane (2012) discorrem que a iniciação esportiva pode auxiliar no gasto calórico, aumentando também o metabolismo basal se relacionando com o controle de sobrepeso e as doenças crônicas, aquelas que matam boa parte dos indivíduos e acabam se tornando um desafio no qual boa parte da população do século XXI enfrenta, por não conseguirem manter um hábito legal onde não se tem nenhum interesse em praticar alguma atividade.

Pereira e Dias (2020) acreditam que para haver uma iniciação relacionada ao esporte, se entende que primordialmente as crianças precisam gostar de frequentar o ambiente por meio da ludicidade, pois para elas tudo deve englobar o lazer a partir do divertimento e das brincadeiras. O lúdico fornece aos jovens um ambiente aconchegante, onde os mesmos aprendem e desenvolvem só que sem o peso ou a obrigação de apresentar resultados. Ao trabalhar com o lúdico a criança tem espaço

de vivenciar o que se passa na sua imaginação criando um ambiente favorável ao seu desenvolvimento.

A partir do caráter recreativo, na qual os profissionais passam em atividades, as crianças desenvolvem aptidões físicas, psíquicas e sociais, tendo ainda avanço maior no cardiorrespiratório por meio de práticas esportivas, anexando automaticamente o transporte de oxigênio, potencializando a resistência aeróbia possibilitando ao indivíduo energia necessária para realização de movimentos na qual são disponibilizados a partir de brincadeiras ou desempenhos. A escola é um local aonde os indivíduos possam ter treinamentos esportivos na qual haja os primeiros estímulos, gerando necessariamente uma potencialização de caráter cardiorrespiratório (Carvalho 2022)

Outro importante fator interligado a iniciação esportiva é a autoestima na qual vem acompanhado de perseverança e persistência onde os praticantes são condicionados a melhorarem suas performances indiretamente, quanto melhor os resultados maiores são os prazeres relacionados a prática. A autoestima é estimulada a partir da iniciação esportiva, conseqüentemente depois da promoção da disciplina e persistência (Da Silva Neto, 2017)

Um importante fator tido como preventivo de doenças crônicas/ metabólicas é a prática esportiva durante a infância, pois é nesse período que os benefícios corporais se manifestam trazendo um legado para a saúde do indivíduo nas fases seguintes, caso haja uma continuação dessa prática. A infância aparece então como período de aquisição de elenco de capacidades físicas tais como: coordenação motora, aquisição de habilidades motoras e melhora no perfil lipídico, apresentando assim uma ascensão na qualidade de vida de um indivíduo, quanto mais cedo a busca por práticas esportivas, melhor será para as estruturas do sistema cardiorrespiratório e estrutural do corpo humano. Um importante fator tido como preventivo de doenças crônicas como o câncer, a obesidade ou hipertensão é a prática esportiva durante a infância, pois durante as mesmas existem benefícios corporais que podem melhorar a qualidade de vida de um indivíduo. (Silva 2022)

## **CONCLUSÃO**

Diante dos resultados e discussões é necessário frisar primeiramente a importância de se realizar e se iniciar no âmbito esportivo desde criança, pois para

que haja o aprimoramento de movimentos é necessário que se haja uma mudança gradativa em comportamentos psicomotores, fazendo com que o desenvolvimento motor esteja alinhado a iniciação esportiva.

Outro ponto importante é sobre a visão metabólica pois a partir das práticas esportivas pôde-se concluir o controle de doenças crônicas que afetam principalmente as crianças pelos hábitos relacionados ao cotidiano como a troca de brincadeiras ao ar livre por jogos de celulares que muitas das vezes são estimuladas pelos pais. É de suma importância que haja também pela família um incentivo desde criança para que atividades de gasto calórico sejam praticadas.

Por fim o emocional das crianças durante as práticas se transformam a cada dia que praticam, é perceptível que quanto mais a mesma possui apoio de familiares ou quaisquer vínculos afetivos, o resultado se torna cada vez melhor, gerando na criança uma autoestima, segurança e vontade de estar ali todos os dias, adentrando na possibilidade de combate ao preconceito.

Com esse estudo conclui-se que crianças que possuem acesso ao esporte desde a primeira infância tornam-se adolescentes com maior ampliação positiva nas esferas da qualidade de vida. Tendem a apresentar resultados mais satisfatórios na escola, possuem um elenco de capacidades físicas mais disponíveis quando solicitadas, tendem a não desenvolver problemas metabólicos ligados a obesidade e outras doenças crônicas, bem como possivelmente serão adolescentes e adultos com menor incidência de problemas psicológicos, ou que pelo menos saiba lidar melhor com suas questões de auto estima, auto imagem e confiança.

## REFERÊNCIAS

- 1) BARBANTI, Valdir J. Teoria e prática do treinamento desportivo. 2. ed. São Paulo: Edgar Blücher, 1979. 214 p.
- 2) BALBINO, Hermes Ferreira. Jogos desportivos coletivos e os estímulos das inteligências múltiplas: bases para uma proposta em pedagogia do esporte. Campinas, 2001. 164 f. (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, 2001.
- 3) BRAUNER, Luciana Martins; VALENTINI, Nadia Cristina; SOUZA, Mariele Santayana de. Programa de iniciação esportiva influencia a competência percebida de crianças?. *Psico-USF*, v. 22, p. 527-539, 2017.
- 4) BYRNE, T. Sport: it's a family affair. In: MARTIN, Lee (edit) *Coaching children in sport: principles and practice*. 3ª ed. London: Chapman & Hall, 1999, p. 39-47.
- 5) CARVALHO, Carlos Vinicius. Aptidão cardiorrespiratória de alunos participantes de iniciação esportiva e atividades físicas na escola em comparação aos não participantes. 2022.
- 6) CUNHA, Claudio Leinig Pereira da (Ed.). A Influência da Obesidade e da Atividade Física no Risco Cardiovascular. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 119, n. 2, p. 244-245, 2022
- 7) DA SILVA NETO, Paulino José. A INICIAÇÃO ESPORTIVA E SUA INFLUÊNCIA NA EVOLUÇÃO FISIOLÓGICA PARA A CRIANÇA. 2017
- 8) DE BAIROS, Jean Gabriel Kepler Kümmel; ANTUNES, Fabiana Ritter. Estratégias metodológicas utilizadas na iniciação esportiva por um profissional de educação física. *Revista da Saúde da AJES*, v. 6, n. 12, 2020.
- 9) DE MOURA CUNHA, Rariane Kelly; DE PEREIRA CARVALHO, Lucas Gabriel; DA SILVA, Mauro Fernando Lima. Efeitos da iniciação esportiva no desenvolvimento motor e psíquico de crianças em várias faixas etárias: Uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, p. e58810817666-e58810817666, 2021.
- 10) DE OLIVEIRA, Denis William; DE OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves. Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. *Revista Interação Interdisciplinar (ISSN: 2526-9550)*, v. 4, n. 1, p. 155-169, 2020.

- 11) FERNANDES, KAUANE ROSA; REIS, Natalí Máximo dos. A INFLUÊNCIA DOS PAIS DURANTE O PROCESSO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE ALUNOS DE NATAÇÃO. 2021.
- 12) FIORESE, Lenamar. Os efeitos do treinamento precoce em crianças e adolescentes. Revista da Fundação de Esportes e Turismo, v. 1, p. 23-31, 1989.
- 13) GABARRA, Leticia Macedo; RUBIO, Kátia; ÂNGELO, Luciana Ferreira. A Psicologia do Esporte na iniciação esportiva infantil. Psicologia para América Latina, n. 18, p. 0-0, 2009.
- 14) GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto R.; SEOANE, Antonio Montero. Pedagogia do Esporte e Obesidade: perspectivas para um estilo de vida saudável a partir da adequada iniciação esportiva na infância. Pensar a Prática, v. 15, n. 2, 2012.
- 15) Gallahue DL, Ozmun JC. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. São Paulo: Phorte; 2001.
- 16) HERNANDES, Flavia; VALENTINI, Meire Pereira. Obesidade: causas e consequências em crianças e adolescentes. Conexões, v. 8, n. 3, p. 47-63, 2010.
- 17) KUNZ, Elenor. Transformação didático-pedagógica do esporte. 4. ed. Ijuí: UNIJUI, 2001. 160 p.
- 18) LUNA, Ariane et al. A influência da família na iniciação esportiva infantil: o que a literatura pode nos contar?. 2023
- 19) MARTINS SILVA PANIAGUA, B. et al. Iniciação esportiva e especialização esportiva: análise de terminologias. 2012, [s.d.]. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd168/iniciacao-e-especializacao-esportiva-terminologias.htm>>. Acesso em: nov. 18DC
- 20) MEGA. Notícias. Disponível em: <<https://www.donahelena.com.br/obesidade-infantil/>>. Acesso em: 29 nov. 2023.
- 21) MIZIARA, Angela Maria Borges; VECTORE, Celia. Excesso de peso em escolares: percepções e intercorrências na escola. Psicologia Escolar e Educacional, v. 18, p. 283-291, 2014.

- 22) NOVIKOFF, Cristina; COSTA, Luiz Fernando; TRIANI, Felipe. Os efeitos da iniciação esportiva na vida de crianças: o que a literatura vem apontando. EFDeportes. com. Revista Digital, Buenos Aires, v. 17, n. 173, 2012.
- 23) NUNOMURA, Myrian; TSUKAMOTO, Mariana H. C. Iniciação esportiva e infância: um olhar sobre a ginástica artística. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. N. 3, v. 26, Campinas: Maio de 2005.
- 24) Obesidade é uma doença e deve ser tratada como tal. Disponível em: <<https://sp.unifesp.br/biofisica/noticias/diamundial-obesidade-2021>>.
- 25) PEREIRA, Fabiana Kadota; DIAS, Nicolas. A importância das atividades lúdicas na iniciação esportiva. Caderno Intersaberes, v. 9, n. 17, 2020.
- 26) SANTOS, Giovanna Germek Coelho; SOUSA, Vitória Fagundes. Os hábitos da sociedade moderna e os impactos da obesidade na fertilidade feminina: revisão de literatura. 2022.
- 27) SILVA, Maria Luiza Monteiro. BENEFÍCIOS DA INICIAÇÃO ESPORTIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA. 2022.
- 28) VIDAL, Iremeyre Rojas. A "iniciação esportiva" a quem compete? Um estudo sobre a formação profissional no campo da educação física. Rio Claro, 2006. 273f. (Dissertação de Mestrado), Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2006.
- 29) VIEIRA, L. F. Os efeitos do treinamento precoce em crianças e adolescentes. Revista da Fundação de Esporte e Turismo 1(2): 21-3, 1989.

## **ANEXOS**

Normas da revista escolhida.