

Esporte demais pode prejudicar crianças

Especialistas recomendam que, até o início da maturidade, as atividades físicas se limitem à recreação e ao lazer, sem competição

HELIANA NOGUEIRA

Na esperança de ver os filhos no alto do pódio, muitos pais matriculam seus filhos em vários cursos esportivos mal eles deixam as fraldas. Esporte faz bem, mas os excessos e o espírito competitivo podem ser prejudiciais às crianças. O ideal, segundo especialistas, é que, na infância, o esporte seja praticado apenas como lazer. Criar um superatleta tem o seu preço.

Os especialistas são unânicos: apenas como recreação e orientado, o esporte é bem-vindo. Traz o desenvolvimento da musculatura, dos ossos e da coordenação motora e uma melhora da postura e das condições cardiorrespiratórias. Não há um consenso, porém, entre os especialistas, de qual seria a idade ideal para o início da prática esportiva competitiva.

Segundo Arnaldo José Hernandez, presidente da Sociedade Paulista de Medicina Esportiva, o melhor é que os meninos comecem entre os 12 e 14 anos e as garotas entre 10 e 12 anos. Ou, como explica Hernandez, "só quando estão próximos da maturidade". Antes disso, "a criança não atingiu os aspectos físicos e orgânicos necessários para uma atividade que vai exigir, além disso, treino e muita dedicação."

Lesões — "No adulto, quando há um esforço muito grande, o osso pode se quebrar ou haver uma ruptura de ligamento", explica Hernandez. "Na criança, é mais provável que a lesão aconteça numa zona imatura dentro do osso chamada cartilagem do crescimento." Como consequência, pode haver uma lesão no aparelho locomotor, que compromete o crescimento da criança ou pode incapacitá-la para a prática de esporte.

Para o fisiologista Turíbio Leite de Barros Neto, da Escola Paulista de Medicina, "o esporte competitivo nunca será sinônimo de saúde". Ele afirma que, na maioria das vezes, a iniciação precoce e o exagero numa prática esportiva acabam acontecendo por cobrança dos pais. "Eles tentam se realizar através da criança", afirma. "Em grande parte são atletas frustrados." Turíbio, que para a iniciação do esporte competitivo obedece as regras do Comitê Olímpico Internacional (veja tabela abaixo), diz que a criança precisa gostar do que faz. "Se for obrigada a praticar um esporte, pode acabar desperdiçando um talento", lamenta.

Para o professor de educação física Paulo Prouvot, da USP, cada criança tem o seu ritmo. "Às vezes, uma criança de 10 anos já está preparada para treinar. Outra, da mesma idade, pode não estar", compara. O importante, segundo ele, é não pensar que muito treino implica, necessariamente, a formação de um campeão. "Tornar-se um campeão deve ser uma consequência, e não um objetivo", afirma.

Vidal Cavalcanti/AE



Treinamento precoce

Crianças fazem iniciação ao judô no Clube Pinheiros: prática não implica criação de um campeão

Idade ideal

Esporte	Anos
Atletismo	11
Basquete	13
Boxe	15
Canoagem	11
Ciclismo	14
Futebol	10
Ginástica	9
Handball	11
Esqui	11
Natação	8
Tênis de mesa	8
Tênis	10
Vôlei	11

Fonte: The Olympic Book of Sports Medicine, do Comitê Olímpico Internacional