

FUNDAMENTOS E PRÁTICAS

PEDIÁTRICAS E NEONATAIS

Edição XXVII

Capítulo 3

LESÃO FÍSICA E MENTAL EM CRIANÇAS QUE PRATICAM ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

THAIS LAURIEN BARKOCZY RODRIGUES SANT'ANNA¹
WALESCA PIRES DA SILVA¹
IWAN BRAHA MORAIS GUEDES¹
JULIA MARQUES GONGORRA CASTILHO¹
LETYCIA MANTA TOMÉ¹

¹Discente - Medicina, Universidade Anhembi Morumbi

Palavras-chave: Esporte Infantil; Lesões; Saúde Mental

DOI

10.59290/0320429402

EP EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

A infância constitui uma fase marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais, que servirão de alicerce para a vida adulta. Nesse período, experiências e estímulos adequados exercem grande influência sobre o crescimento global da criança.

Entre esses estímulos, a prática de atividades esportivas desempenha papel fundamental no fortalecimento do desenvolvimento motor, na promoção da saúde física e no incentivo à socialização. O esporte, quando bem conduzido, contribui para a formação integral da criança.

No entanto, a introdução precoce e intensa de práticas voltadas ao alto rendimento pode representar um fator de risco. A busca por desempenho competitivo, quando não respeita os limites naturais da idade, pode prejudicar a saúde integral.

O ambiente do esporte de alto nível impõe rotinas de treinamento rigorosas, frequentemente superiores à capacidade física e emocional das crianças. Essa sobrecarga aumenta a vulnerabilidade a diferentes consequências negativas.

Entre os principais impactos, destacam-se as lesões musculoesqueléticas decorrentes do esforço excessivo, além do estresse psicológico provocado pela pressão competitiva. Esses fatores podem interferir de forma significativa na qualidade de vida infantil.

Também é importante considerar que a dedicação exclusiva ao rendimento pode comprometer o desenvolvimento cognitivo e social, uma vez que limita experiências diversificadas fundamentais na formação da criança.

Diante desse cenário, o objetivo do presente estudo é analisar os riscos físicos e mentais relacionados à prática esportiva de alto rendimento na infância, à luz da saúde integral. Serão

contemplados aspectos físicos, emocionais e sociais que envolvem essa realidade.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, realizada entre fevereiro e junho de 2025. A busca bibliográfica ocorreu em bases como SciELO, PubMed e *Google Scholar*, além de documentos de organizações de saúde e esporte, como a *American Academy of Pediatrics* e o Comitê Olímpico Internacional. Utilizaram-se os descritores: “esporte de alto rendimento”, “infância”, “lesão esportiva”, “saúde mental” e “desenvolvimento infantil”.

Foram incluídos artigos publicados nos últimos dez anos, nos idiomas português e inglês, que abordavam especificamente a infância no contexto do esporte competitivo. Foram excluídos artigos duplicados, estudos voltados exclusivamente para adolescentes e trabalhos sem acesso ao texto completo.

Após o processo de seleção, os estudos foram analisados qualitativamente, sendo organizados em três eixos temáticos: lesões físicas, impactos na saúde mental e prejuízos ao desenvolvimento integral.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Lesões Físicas em Crianças Atletas

O sistema musculoesquelético infantil apresenta características específicas que o tornam mais vulnerável quando submetido a esforços intensos. Ossos em crescimento possuem maior proporção de cartilagem, o que aumenta sua flexibilidade, mas também a suscetibilidade a deformidades quando há sobrecarga repetitiva. Além disso, tendões e ligamentos ainda estão em processo de fortalecimento, o que contribui para o surgimento de lesões quando expostos a treinos rigorosos e pouco adaptados à idade.

Nesse cenário, fraturas por estresse são uma das complicações mais frequentemente relatadas em crianças e adolescentes atletas. Elas ocorrem devido ao acúmulo de microtraumas em estruturas ósseas, sem tempo adequado de recuperação, levando a fissuras dolorosas que podem limitar a prática esportiva.

Outro problema recorrente é a epifisiólise, condição que afeta a placa de crescimento dos ossos longos. Quando não diagnosticada precocemente, pode resultar em deformidades permanentes e prejuízos funcionais significativos, interferindo no desenvolvimento físico da criança.

Além disso, processos inflamatórios como tendinites e bursites surgem em decorrência de movimentos repetitivos característicos de modalidades esportivas específicas. Crianças que praticam ginástica artística, natação, futebol e tênis, por exemplo, apresentam maior risco, visto que tais atividades exigem movimentos constantes e intensos de determinadas articulações.

A especialização esportiva precoce, quando a criança se dedica exclusivamente a uma modalidade desde muito cedo, é um fator de risco adicional. Esse modelo restringe a diversidade de estímulos motores e aumenta a sobrecarga em grupos musculares específicos, favorecendo o acúmulo de microtraumas e lesões crônicas.

Impactos na Saúde Mental

O ambiente competitivo do esporte de alto rendimento impõe pressões significativas sobre crianças e adolescentes. A busca por vitórias e reconhecimento, associada à cobrança constante por resultados, gera um clima de exigência emocional que pode ultrapassar a capacidade psicológica da faixa etária.

Esse contexto frequentemente é reforçado por expectativas familiares e sociais. Pais, treinadores e até mesmo colegas podem exercer in-

fluência direta, elevando o nível de responsabilidade da criança, que muitas vezes passa a se sentir obrigada a corresponder às expectativas externas.

Diante desse quadro, não é incomum o desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão, que se manifestam por meio de sintomas como insônia, irritabilidade, desmotivação e isolamento. Em alguns casos, a pressão pelo controle do corpo e da performance leva ainda ao surgimento de transtornos alimentares, como bulimia e anorexia.

Outro efeito preocupante é a queda na autoestima. A criança pode passar a se perceber como insuficiente diante de falhas e derrotas, internalizando sentimentos de fracasso que repercutem em sua vida pessoal e acadêmica. Esse processo é ainda mais grave quando o esporte deixa de ser vivenciado como atividade prazerosa, transformando-se apenas em fonte de cobrança.

Comprometimento do Desenvolvimento Integral

A infância representa uma fase crucial para a consolidação de habilidades cognitivas, emocionais e sociais. Nesse período, experiências diversificadas – como brincar, interagir em grupo, frequentar a escola e explorar ambientes distintos – são essenciais para o amadurecimento global do indivíduo.

Entretanto, quando há dedicação excessiva ao esporte de alto rendimento, muitas dessas vivências são comprometidas. O tempo livre para atividades lúdicas é reduzido, e a socialização acaba limitada a colegas de treino e competições. Essa restrição pode levar à formação de vínculos sociais menos diversificados e dificultar o desenvolvimento de competências socioemocionais.

O ambiente escolar também pode ser prejudicado, uma vez que o cansaço físico, a ausência frequente para treinos e competições e a

pressão psicológica impactam no desempenho acadêmico. Consequentemente, a criança corre o risco de apresentar dificuldades no aprendizado e de comprometer sua trajetória escolar.

Outro ponto relevante refere-se à construção da identidade. Durante a infância, a criança passa a desenvolver sua percepção de si mesma e do mundo. Quando há centralização exclusiva na figura de “atleta”, pode ocorrer uma identidade restrita, com dificuldade de reconhecimento de outras dimensões pessoais, o que gera vulnerabilidade para o futuro.

Proteção e Promoção da Saúde Integral

Diante de tantos riscos, torna-se essencial pensar em estratégias de proteção à saúde integral das crianças envolvidas em práticas esportivas de alto rendimento. A atuação de profissionais da saúde deve ser multidisciplinar, integrando médicos, psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas e educadores físicos, de forma a acompanhar o desenvolvimento físico e emocional da criança.

Os familiares também desempenham papel central nesse processo, pois são responsáveis por equilibrar as demandas competitivas com as necessidades de lazer, descanso e convivência social. É importante que os pais valorizem o bem-estar e a felicidade da criança acima dos resultados esportivos, evitando cobranças excessivas.

A promoção da saúde deve incluir políticas públicas que incentivem práticas esportivas equilibradas, respeitando a idade biológica e os limites individuais. Programas que estimulem o esporte como ferramenta de inclusão, diversão e saúde são fundamentais para reduzir os impactos negativos do alto rendimento precoce.

Por fim, o esporte deve ser compreendido como uma ferramenta de desenvolvimento integral, e não como um fim em si mesmo. Quando

conduzido de forma equilibrada, pode fortalecer não apenas o corpo, mas também a mente e as relações sociais, garantindo que a infância seja vivida em sua plenitude.

CONCLUSÃO

A prática esportiva de alto rendimento durante a infância constitui um fenômeno de crescente relevância no cenário contemporâneo, refletindo tanto a valorização social do esporte quanto a busca precoce por desempenho competitivo. No entanto, os impactos dessa prática extrapolam o campo físico e alcançam dimensões psicológicas, cognitivas e sociais, demandando uma análise crítica que considere a criança em sua totalidade.

Os achados desta revisão evidenciam que, embora o esporte traga benefícios inegáveis para o desenvolvimento motor, para a promoção da saúde e para a socialização, sua prática precoce e intensa pode trazer riscos significativos. Lesões musculoesqueléticas, sobrecarga emocional e prejuízos no convívio social e escolar surgem como consequências potenciais quando não há equilíbrio entre exigência competitiva e necessidades próprias da infância.

Nesse contexto, torna-se imprescindível que gestores, profissionais da saúde, educadores e responsáveis adotem estratégias de prevenção e acompanhamento contínuo, pautadas no respeito à individualidade da criança e ao seu estágio de desenvolvimento biológico e emocional. O monitoramento multiprofissional é fundamental para que a prática esportiva se mantenha segura, saudável e prazerosa.

Ambientes esportivos saudáveis devem priorizar o equilíbrio entre desempenho, lazer e bem-estar, evitando a sobreposição da lógica competitiva sobre a experiência lúdica que caracteriza a infância. Mais do que formar atletas vencedores, é necessário formar indivíduos saudáveis, resilientes e socialmente integrados,

capazes de desfrutar dos benefícios do esporte ao longo da vida.

Além disso, políticas públicas e iniciativas institucionais devem incentivar práticas inclusivas e diversificadas, garantindo acesso ao esporte como direito fundamental de toda criança, sem que a busca pelo alto rendimento restrinja ou comprometa sua saúde integral. A responsabilidade por um ambiente esportivo equilibrado é compartilhada entre Estado, sociedade e famílias.

Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a compreensão sobre os efeitos de diferentes modalidades esportivas na infância, investigando não apenas os riscos, mas também as estratégias eficazes de prevenção e

promoção da saúde. Estudos longitudinais poderão contribuir para a construção de protocolos mais seguros, capazes de orientar treinadores, famílias e instituições esportivas na condução adequada das práticas de alto rendimento.

Assim, o desafio consiste em transformar o esporte em um instrumento de desenvolvimento integral, que respeite os limites individuais, promova saúde e favoreça a formação plena da criança. Dessa forma, o alto rendimento poderá ser vivenciado de maneira mais equilibrada, conciliando desempenho com qualidade de vida, e garantindo que a infância cumpra seu papel essencial como fase de crescimento, aprendizado e realização.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, v. 138, n. 3, p. e20162148, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>

BERGERON, M.F. *et al.* Youth Sports Specialization and Injury Risk: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Athletic Training*, v. 50, n. 5, p. 482–490, 2015. DOI: <https://doi.org/10.4085/1062-6050-50.3.0>

BRENNER, J.S. Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, v. 119, n. 6, p. 1242–1245, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2007-0887>

CAINE, D.; DIFIORI, J.; MAFFULLI, N. Physic injuries in children's and youth sports: reasons for concern? *British Journal of Sports Medicine*, v. 40, n. 9, p. 749–760, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.017822>

DIFIORI, J.P. *et al.* Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine*, v. 48, n. 4, p. 287–288, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>

GULLIVER, A. *et al.* Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, v. 12, p. 157, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>

JAYANTHI, N. A. *et al.* Risks of Specialized Training and Growth Disturbances in Youth Athletes. *Journal of Athletic Training*, v. 48, n. 4, p. 498–503, 2013. DOI: <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.3.09>

MALINA, R.M. Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, v. 9, n. 6, p. 364–371, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>

MOUNTJOY, M. *et al.* International Olympic Committee Consensus Statement on Youth Athletic Development. *British Journal of Sports Medicine*, v. 49, n. 13, p. 843–851, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>

RICE, S.M. *et al.* The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine*, v. 46, n. 9, p. 1333–1353, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>