

# Tema 2 Etapas de Desenvolvimento das Modalidades Desportivas

Primeiro-tenente Médico Naval Moisés Henriques

Especialista em Medicina Física e de Reabilitação, Pós-graduado em Medicina Desportiva. Centro de Educação Física da Armada, Centro de Investigação Naval – Almada.

## RESUMO / ABSTRACT

A problemática da especialização precoce no desporto federado é um tema amplamente discutido na literatura científica. Esta realidade pode resultar de uma experiência desportiva restrita nos estádios iniciais do desenvolvimento motor das crianças ou do desrespeito pelas etapas de desenvolvimento de determinada modalidade. Este estudo culmina na apresentação de duas tabelas que permitem comparar os limites temporais de cada etapa de desenvolvimento nas diferentes modalidades desportivas por género.

*The issue of early specialization in federated sport is a topic widely discussed in the scientific literature. This situation may result from a restricted sporting experience in the early stages of children's motor development of or disrespect for the development stages of a certain sport. This study culminates in the presentation of two tables that allows comparing the time limits for each development stage in different sports by gender.*

## PALAVRAS-CHAVE / KEYWORDS

Etapas de desenvolvimento, desporto federado, especialização precoce.  
*Development stages, federated sport, early specialization.*

Segundo a Base de Dados Portugal Contemporâneo (PORDATA), em 2013 existiam 523.995 praticantes desportivos federados. A tabela seguinte reflete o top 10 das federações desportivas com mais atletas filiados. Naturalmente, cada uma das federações anseia por aumentar o seu número de filiados e as manobras de angariação passam muito pelo recrutamento dos praticantes mais jovens.

Nos meandros do desporto federado, a problemática da especialização precoce tem sido amplamente discutida na literatura científica e é geralmente apontada como uma má prática devido aos seus efeitos

deletérios no desenvolvimento harmonioso das aptidões motoras das crianças.

A especialização precoce no desporto federado pode ser encarada de duas formas. Pode ser referida nos casos em que se abdica de uma experiência desportiva variada pela prática de apenas uma modalidade nos estádios iniciais do desenvolvimento motor das crianças ou nos casos em que se ultrapassam as etapas de desenvolvimento de determinada modalidade por via de um treino desajustado (excesso de volume ou/e inadequação da forma). Se o primeiro caso tem uma solução óbvia, já o segundo carece de uma

definição clara e amplo conhecimento das etapas de desenvolvimento das modalidades desportivas e dos respetivos objetivos em termos de rendimento desportivo.

Identificam-se dois fatores confundidores à verificação do conceito de especialização precoce: os estádios de desenvolvimento motor dos rapazes e das raparigas diferem no que concerne à idade cronológica e as etapas de desenvolvimento das várias modalidades desportivas divergem entre si.

A aplicação desfasada no tempo cronológico das etapas de desenvolvimento de uma modalidade desportiva a cada género, não sendo uma prática vigente em todos os desportos, é considerada benéfica no pressuposto de se adequar os princípios do treino à maturação dos indivíduos (idade biológica) numa perspetiva de rendimento a longo prazo.

Para efeitos competitivos, por norma, procede-se à definição de escalões etários iguais para ambos os géneros mediante a idade cronológica e adapta-se a exigência das competições a cada dupla escalão etário/género. Considere-se o exemplo da Federação Portuguesa de Atletismo que assume que os escalões etários são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (exceto para os atletas veteranos em que a mudança de categoria se efetua no dia em que o atleta perfaz a idade correspondente) e distingue a tipologia de provas adequadas para cada dupla escalão etário/género nas suas competições de pista, estrada e corta-mato (Tabela II).

Com isto consegue-se aclarar o primeiro fator confundidor. Ainda assim, há que fazer uma referência à figura da “competição em escalão superior”, realidade mais ou menos prevalente nas competições de desporto federado no caso de competição no escalão imediatamente superior (subidas simples de escalão).

Nos casos das subidas especiais de escalão, isto é, competição em escalões além do imediatamente superior, a realidade nacional é mais concreta em virtude das avaliações médicas dos candidatos a subidas especiais de escalão (exame médico-desportivo de sobreclassificação) serem obrigatoriamente realizadas

Tabela I – Top 10 das federações desportivas com mais atletas filiados, 2013.

Fontes: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.; PORDATA.

Federação	Número de Atletas
Futebol	153.462
Andebol	46.405
Voleibol	43.023
Basquetebol	38.347
Campismo e Montanhismo	31.859
Ténis	18.459
Karaté	15.315
Atletismo	14.991
Ginástica	14.322
Golfe	13.825



nos Centros de Medicina Desportiva do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ IP) ou por um médico especialista em Medicina Desportiva mediante o cumprimento do protocolo clínico de sobreclassificação médico-desportiva, o qual deve remeter o dossier clínico ao diretor de Departamento de Medicina Desportiva do IPDJ IP para homologação.

No Centro de Medicina Desportiva de Lisboa (CMDL), de 2006 a abril de 2014 realizaram-se 862 exames médicos para a prática desportiva em um ou mais escalões etários superiores, sendo a maioria para sobreclassificação. Entre outubro de 2010 e abril de 2014, dos 657 exames médicos para subida de escalão realizados no CMDL (género feminino: 340 exames), 78% foram de sobreclassificação.

De acordo com a estatística do CMDL, as modalidades desportivas que solicitam maior quantidade de pedidos de exames de subida de escalão são o futebol, futsal, pólo aquático, andebol e basquetebol no género masculino e o futebol, futsal e voleibol no género feminino. As razões destas solicitações revelam uma prevalência diminuta da sobre-dotação física (3%), talvez o único fundamento que devia ser considerado válido para encetar o exame

de sobreclassificação. A maior parte dos pedidos resulta da necessidade de completar equipas em escalões superiores, ausência de equipa no escalão etário do atleta ou de causa desconhecida.

Notar que a definição dos escalões etários e a sua denominação difere de desporto para desporto e, por vezes, denominações iguais em desportos diferentes correspondem a idades cronológicas diferentes. A única referência transversal a todas as modalidades desportivas são as designações de “sub-idade”, como por exemplo, sub-18 para atletas com idade cronológica inferior a 18 anos.

Na sua essência, as modalidades desportivas são praticamente todas diferentes. É, portanto, óbvio que cada uma tem um caminho a ser percorrido para se alcançar a excelência. Cada caminho é dividido em etapas de desenvolvimento que, apesar de poderem apresentar uma sinonímia similar entre desportos, são específicas e particulares de cada modalidade desportiva, não sendo espectável que sejam intercambiáveis entre elas.

No âmbito do processo de formulação do atual Programa Nacional de Formação de Treinadores, o IPDJ IP solicitou às federações desportivas

a caracterização geral das modalidades/disciplinas e respetivas vias de prática (desporto de competição, desporto de participação e desporto adaptado) e a definição das etapas de desenvolvimento dos respetivos praticantes.

Da análise da informação relativa ao desporto de competição disponibilizada por várias federações desportivas ao IPDJ IP foi possível construir as tabelas III e IV, as quais permitem comparar os limites temporais de cada etapa de desenvolvimento nas diferentes modalidades desportivas por género.

Como informação adicional ao conteúdo das Tabelas III e IV refere-se o seguinte:

- As etapas de desenvolvimento do Snowboard são idênticas às do Esqui Alpino.
- A Esgrima inclui as vertentes de Espada, Florete e Sabre.
- O Ciclismo inclui as vertentes de Estrada e Pista.
- A Vela inclui as vertentes Vela Ligeira, Vela de Cruzeiros, Modelos à Vela, Prancha à Vela e *Match-Racing*.
- A Orientação inclui as vertentes Pedestre e em Bicicleta Todo-o-terreno.
- As etapas de desenvolvimento do Bodyboard e Longboard são idênticas às do Surf.
- As etapas de desenvolvimento do Hóquei em Sala são idênticas às do Hóquei em Campo.
- As Lutas Amadoras incluem as vertentes de Luta Olímpica e Disciplinas Associadas.

Ambas as tabelas evidenciam uma pletora de realidades pouco alinhadas no que concerne ao número de etapas de desenvolvimento (3 a 8 etapas) e sua denominação, mas com um evidente objetivo final em comum.

**Tabela II – Correspondência entre escalões etários, idades dos atletas e distâncias máximas das provas de corta-mato por género.**

Fonte: Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Escalão Etário	Idade	Distância Máxima das Provas de Corta-Mato
Benjamins A	7 a 9 anos	Não aplicável
Benjamins B	10 e 11 anos	Não aplicável
Infantis	12 e 13 anos	2,5 km (Masculino) e 2 km (Feminino)
Iniciados	14 e 15 anos	3,5 km (Masculino) e 3 km (Feminino)
Juvenis	16 e 17 anos	5 km (Masculino) e 4 km (Feminino)
Juniores	18 e 19 anos	8 km (Masculino) e 6 km (Feminino)
Seniores	20 ou mais anos	Sem limite definido

Nota: Considera-se, ainda, a categoria de Sub-23 para os atletas Seniores de ambos os géneros com menos de 23 anos (20 a 22 anos).

**Tabela III – Limites temporais das etapas de desenvolvimento de modalidades desportivas, género masculino.**  
**Fonte: Instituto Português do Desporto e Juventude IP.**

Modalidade Desportiva	Idade Cronológica (Anos)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Andebol							Inicial		Elementar			
Atletismo	Fundamentos								Aprendizagem			
Badminton			Brincar para Jogar						Aprender a Jogar			
Basquetebol						Iniciação						
Canoagem						Fundamental			Treinar para Aprender			
Ciclismo	Introdução da Bicicleta na Infância					Descobrir o Ciclismo			Aprender a Treinar			
Escalada						Iniciação						
Esgrima						Brincar a Treinar				Treinar para Aprender		
Esqui Alpino						Introdução				Desenvolvimento		
Futebol					Sensibilização				Iniciação			
Futsal				Básico					Elementar			
Ginástica Aeróbica						Fundamentos			Skills Fundamentais			
Ginástica Artística						Fundamentos			Skills Fundamentais			
Golfe						Fundamentos Básicos			Aprender a Jogar			
Hóquei em Campo	Aprender a Jogar e Treinar											
Hóquei em Patins				Iniciação				Orientação				
Judo	Indefinida											
Lutas Amadoras	Fundamentos								Aprender a Treinar			
Natação Pura						Movimentos Fundamentais			SwimSkills			
Orientação	Iniciação											
Patinagem Artística				Iniciação				Orientação				
Pentatlo Moderno	Iniciação								Aprendizagem			
Pólo Aquático						Movimentos Fundamentais			Fundamentos Técnicos			
Remo						Fundamental				Aprender a Treinar		
Rugby						Fundamental						
Surf	Infância Ativa					Fundamentos Motores Gerais e Específicos			Aprender a Surfar			
Ténis	Desenvolvimento Base								Desenvolvimento Específico			
Ténis de Mesa					Pré-iniciação							
Vela					Início Ativo		Aprendizagem		Desenvolvimento Exploratório			
Voleibol							Divertir-se no Desporto			Aprender a Treinar		

Idade Cronológica (Anos)															
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Mature		Transição		Específico			Especializado							
				Desenvolvimento			Especialização			Rendimento					
	Aprender a Treinar				Treinar p/ Competir		Treinar para Ganhar					Performance			
				Aperfeiçoamento		Especialização			Rendimento						
	Treinar para Treinar				Treinar para Competir			Treinar para Ganhar							
	Treinar para Treinar				Aprender a Competir		Treinar para Competir			Aprender a Ganhar		Treinar para Ganhar			
				Aperfeiçoamento						Alto Nível					
				Treinar para Melhorar			Treinar para Competir			Treinar para Ganhar					
	Competição				Rendimento										
				Especialização			Aperfeiçoamento		Rendimento						
				Intermédio			Especialização		Rendimento						
	Especialização		Treinar para Melhorar		Treinar para Competir			Treinar para Ganhar							
	Especialização		Treinar para Melhorar		Treinar para Competir			Treinar para Ganhar							
	Treinar para Jogar				Aprender a Competir		Treinar para Competir					Treinar para a Excelência			
					Treinar para Competir				Treinar e Jogar para Vencer		Treinar e Jogar ao Mais Alto Nível				
				Especialização			Competição								
	Indefinida				Indefinida			Indefinida			Indefinida				
	Treinar para Treinar				Treinar para Competir			Treinar para Ganhar							
	Treinar para Treinar			Treinar para Competir			Treinar para Ganhar								
	Aprendizagem		Desenvolvimento			Rendimento									
				Especialização			Competição								
				Desenvolvimento		Orientação			Rendimento						
	Aprender a Treinar				Treinar para Competir		Treinar para Ganhar								
	Evoluir a Treinar				Aprender a Competir			Competitivo para a Vida							
	Aprender a Treinar			Treinar para Treinar			Treinar para Competir					Treinar para Ganhar			
	Treinar para Formar				Treinar para Competir			Aprender a Vencer						Treinar para Vencer	
				Desenvolvimento Competitivo				Alto Rendimento							
	Iniciação		Aperfeiçoamento			Especialização		Rendimento							
	Pré-competição		Competição			Especialização				Alto-rendimento					
	Aperfeiçoar-se pelo Treino				Aprender a Competir		Treinar para Competir			Aprender a Ganhar a Nível Internacional					

**Tabela IV – Limites temporais das etapas de desenvolvimento de modalidades desportivas, género feminino.**  
**Fonte: Instituto Português do Desporto e Juventude IP.**

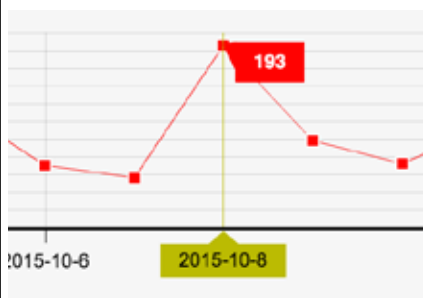
Modalidade Desportiva	Idade Cronológica (Anos)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Andebol							Inicial		Elementar			
Atletismo	Fundamentos								Aprendizagem			
Badminton			Brincar para Jogar						Aprender a Jogar			
Basquetebol						Iniciação						
Canoagem						Fundamental	Treinar para Aprender					
Ciclismo	Introdução da Bicicleta na Infância					Descobrir o Ciclismo	Aprender a Treinar					
Escalada						Iniciação						
Esgrima						Brincar a Treinar				Treinar para Aprender		
Esqui Alpino						Introdução				Desenvolvimento		
Futebol					Sensibilização			Iniciação				
Futsal				Básico				Elementar				
Ginástica Aeróbica						Fundamentos			Skills Fundamentais			
Ginástica Artística						Fundamentos	Skills Fundamentais		Especialização			
Ginástica Rítmica						Fundamentos	Skills Fundamentais		Especialização			
Golfe						Fundamentos Básicos	Aprender a Jogar					
Hóquei em Campo	Aprender a Jogar e Treinar											
H. em Patins				Iniciação				Orientação				
Judo	Indefinida											
L. Amadoras	Fundamentos								Aprender a Treinar			
Natação Pura						Movimentos Fundamentais	SwimSkills					
Natação Sincronizada						Movimentos Fundamentais	Aprender a Treinar					
Orientação	Iniciação											
Patín. Artística				Iniciação				Orientação				
Pen. Moderno	Iniciação							Aprendizagem				
Pólo Aquático						Movimentos Fundamentais	Fundamentos Técnicos					
Remo						Fundamental	Aprender a Treinar					
Rugby						Fundamental						
Surf	Infância Ativa					Fundamentos Motores Gerais e Específicos			Aprender a Surfar			
Ténis	Desenvolvimento Base								Desenvolvimento Específico			
Ténis de Mesa					Pré-iniciação							
Vela					Início Ativo	Aprendizagem		Desenvolvimento Exploratório				
Voleibol								Divertir-se no Desporto		Aprender a Treinar		

Idade Cronológica (Anos)														
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Mature		Transição		Específico			Especializado							
			Desenvolvimento			Especialização			Rendimento					
Aprender a Treinar				Treinar p/ Competir		Treinar para Ganhar					Performance			
			Aperfeiçoamento		Especialização			Rendimento						
Treinar para Treinar				Treinar para Competir			Treinar para Ganhar							
Treinar para Treinar				Aprender a Competir		Treinar para Competir			Aprender a Ganhar		Treinar para Ganhar			
			Aperfeiçoamento					Alto Nível						
		Treinar para Melhorar			Treinar para Competir			Treinar para Ganhar						
			Competição			Rendimento								
Especialização				Aperfeiçoamento		Rendimento								
Intermédio				Especialização		Rendimento								
Especialização		Treinar para Melhorar		Treinar para Competir			Treinar para Ganhar							
		Treinar para Melhorar		Treinar para Competir		Treinar para Ganhar								
		Treinar para Melhorar		Treinar para Competir		Treinar para Ganhar								
Treinar para Jogar				Aprender a Competir		Treinar para Competir			Treinar para a Excelência					
			Treinar para Competir			Treinar e Jogar para Vencer		Treinar e Jogar ao Mais Alto Nível						
			Especialização			Competição								
Indefinida			Indefinida			Indefinida			Indefinida					
Treinar para Treinar				Treinar para Competir			Treinar para Ganhar							
Treinar para Treinar		Treinar para Competir		Treinar para Ganhar										
Aprendizagem		Desenvolvimento			Rendimento									
			Especialização			Competição								
			Desenvolvimento		Orientação			Rendimento						
Aprender a Treinar				Treinar para Competir			Treinar para Ganhar							
			Evoluir a Treinar		Aprender a Competir			Competitivo para a Vida						
Aprender a Treinar			Treinar para Treinar		Treinar para Competir			Treinar para Ganhar						
Treinar para Formar				Treinar para Competir		Aprender a Vencer					Tre. p/ Vencer			
			Desenvolvimento Competitivo			Alto Rendimento								
Iniciação		Aperfeiçoamento			Especialização		Rendimento							
Pré-competição		Competição			Especialização			Alto-rendimento						
Aperfeiçoar-se pelo Treino				Aprender a Competir		Treinar para Competir			Aprender a Ganhar a Nível Internacional					

## O site da Revista é um êxito!

O site da Revista – [www.revdesportiva.pt](http://www.revdesportiva.pt) – é um êxito extraordinário na divulgação dos conteúdos da medicina desportiva. Em cerca de 5,5 anos de existência ultrapassou a marca das 700 000 visualizações de conteúdos no início de outubro. É, de facto, um feito de grande dimensão.

O número de visitas diárias tem sido enorme, sempre acima das 120. Na primeira quinzena de outubro o valor mais baixo ocorreu no dia 12, “apenas” 129 visitas, ao passo que o valor máximo desse período foi igual a 193 visitas, que aconteceu no dia 08.



A atualização permanente dos conteúdos, a publicação de normas e consensos atuais e uma Agenda de reuniões científicas muito extensa, que interessa também aos ortopedistas e fisiatras, tornou este site um ponto de encontro e de esclarecimento pontual ou mais profundo. Sem desvendar o que está a ser preparado, pode-se ir avançando que a partir de janeiro de 2016 haverá uma grande revolução na Revista e no site. O investimento será elevado, mas os leitores merecem este esforço adicional no sentido de ter um site ainda mais funcional e uma Revista... é segredo. Aguardemos. O editor do site agradece a confiança.

revista de **Medicina**  
**DESPORTIVA**  
informa

Naturalmente, cada uma das etapas tem uma descrição de conteúdos pormenorizada e específica cuja apresentação não é exequível neste formato. Ainda assim, existem metas parcelares comuns que podem facilitar uma eventual troca de modalidade desportiva nas primeiras etapas de desenvolvimento homólogas. Tal mudança não parece ser exequível nas fases de maior rendimento desportivo sem que haja impacto negativo na performance da prática competitiva da nova modalidade.

Sublinha-se a assimetria na idade cronológica indicada para o início da prática de cada modalidade desportiva, pois seria de esperar que a primeira etapa de desenvolvimento das modalidades fosse comum, representando um tempo de iniciação à modalidade, paralelo a tantas outras iniciações, preferencialmente numa dinâmica fora do desporto federado. Isto porque, quando a prática desportiva tem essa conotação, na maioria das situações, cinge-se apenas a uma modalidade desportiva.

Contudo, não podemos esquecer a existência de outras vertentes de prática desportiva, enquadrada (desporto escolar) e não enquadrada (desporto recreativo), que se desenvolvem concomitantemente durante a infância e adolescência facilitando uma introdução multidisciplinar ao desporto.

## Conclusão

O prejuízo da especialização precoce no desporto federado é indiscutível, tanto que não se pretendeu rebater esta premissa, nem tão pouco sumarizar as evidências previamente publicadas. O estudo realizado é inovador por facilitar a identificação, em paralelo e por género, das várias etapas de desenvolvimento da prática desportiva federada em diferentes modalidades desportivas.

Esta informação é certamente útil para todos os agentes envolvidos na edificação de carreiras desportivas de sucesso, assumindo-se como uma mais-valia no auxílio ao combate à especialização precoce no desporto federado.

## Agradecimentos

Ao Dr. Mário Moreira e Dr. Jorge Adelinho do Departamento de Formação e Qualificação do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., pela disponibilização dos dados que viabilizaram este estudo.

## Bibliografia

1. Miranda M. *Jornadas de sobreclassificação*. Boletim da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva. 2014;39:10-23.
2. *Praticantes desportivos federados: total e por algumas federações desportivas – Portugal*. Base de Dados Portugal Contemporâneo. Consultado a 3 de agosto de 2015. Disponível em: <http://www.pordata.pt/Portugal/Praticantes+desportivos+federados+total+e+por+algumas+federa%C3%A7%C3%B5es+desportivas-2226>.
3. *Regulamento geral de competições da Federação Portuguesa de Atletismo*. Federação Portuguesa de Atletismo. Consultado a 3 de agosto de 2015. Disponível em: [http://www.fpatletismo.pt/Cache/REGULAMENTO\\_GERAL\\_DE\\_COMPETICOES\\_texto\\_final\\_9762.pdf](http://www.fpatletismo.pt/Cache/REGULAMENTO_GERAL_DE_COMPETICOES_texto_final_9762.pdf).