

## A INFLUÊNCIA DO ESPORTE NA ESTATURA NA FASE DE CRESCIMENTO

DARLAN SOUZA SANTOS  
ERIC GUILHERME DA CONCEIÇÃO FONTES  
ÂNGELO DE ALMEIDA PAZ – CREF 0124/G-SE.  
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
dancowver@gmail.com  
Palavras-chave: Esporte, Estatura, Crescimento.

**INTRODUÇÃO:** Muito se pensa sobre o que o exercício físico pode influenciar no crescimento de uma criança, ou seja, alguns esportes podem ajudar ou comprometer o crescimento em estatura do indivíduo. Mas será mesmo que o esporte pode alterar algo que já foi pré-estabelecido pela genética, ou o que realmente acontece é uma pré-seleção de alunos para determinado esporte?

**OBJETIVOS:** Compreender como o esporte pode influenciar no crescimento de crianças e adolescentes. **METODOLOGIA:** Os materiais coletados foram adquiridos através da base de dados do Scielo e Google acadêmico, utilizando as seguintes palavras-chave: esporte; crescimento; maturação e estatura onde se obteve, aproximadamente, 100.000 resultados, sendo escolhidos 5 artigos relacionados para elaborar este resumo. **RESULTADOS:** Segundo Karam & Meyer (1997), exercícios e atividades físicas não podem ajudar no crescimento longitudinal, mas sim na calcificação óssea, diz também que o esporte não influencia em nenhum momento o crescimento e a maturação da criança, mas que outros fatores sim podem interferir nisso, como o excesso de treino e cargas elevadas sobre a criança. Silva et al. (2004) também concorda que os esportes praticados de maneira correta não trazem nenhum aumento ou diminuição na estatura do atleta mas, refletindo também nos níveis de calcificação dos ossos. Ao informar o porquê dos atletas de basquete serem altos e os da ginástica serem baixos, a autora sugere que a dieta alimentar e genótipo são os principais responsáveis pelos resultados relacionados ao crescimento. Alves & Lima (2008), sugerem que a prática de atividades físicas de leve a moderada tem efeito benéfico sobre o crescimento longitudinal e o desenvolvimento ósseo, enquanto a atividade física intensa atenua o crescimento, podendo causar atraso puberal e diminuição da mineralização esquelética. A alimentação e o exercício aumentam o nível de GH no sistema e também aumentando a mineralização dos ossos. Informam também que o excesso de treinamento prejudica o crescimento natural da criança e pode ocasionar lesões sérias. Isso se deve ao fato de ocorrer a aplicação, em crianças, de programas de treinos desenvolvidos para adultos, que ao contrário das delas, têm o sistema motor consolidado. Guedes (2011) ao ressaltar que a infância e a adolescência são períodos críticos extremamente importantes para o desempenho motor, também tende a ideia de que o crescimento influencia o esporte e não o contrário, ou que a influência do esporte no crescimento será negativa se a sua prática não for adequada. Para Ré (2011), o processo de crescimento, maturação e desenvolvimento humano interfere diretamente nas relações afetivas, sociais e motoras dos jovens. Para esse autor, ocorre o efeito inverso que se supõe, ou seja, em vez do esporte interferir no crescimento, é o processo de crescimento que interfere no esporte.

**CONCLUSÃO:** Conclui-se que há controvérsias sobre a influência do esporte no crescimento, o que se pode sugerir é que a sua prática realizada de forma moderada pode ajudar na estimulação do eixo GH/IGF-1 gerando benefícios para o crescimento da criança, mas não altera suas características genéticas, enquanto feito de forma intensiva pode causar danos.

---

**REFERÊNCIAS:**

ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes, **Revista Paulista de Pediatria** – 2008;26(4):383-91.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Crescimento e desenvolvimento aplicado à Educação Física e ao Esporte, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.25, p.127-40, dez. 2011 N. esp.

KARAM, Francisco Consoli; MEYER, Flávia. Influência do esporte na fase de crescimento e maturação do esqueleto, **Revista Brasileira de Medicina Esportiva** – Vol. 3, Nº 3 – Jul/Set, 1997.

RÉ, Alessandro H. Nicolai. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte, **Motricidade** – 2011, vol. 7, n. 3, pp. 55-67

SILVA, Carla C. da et al. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade? **Revista Brasileira de Medicina Esportiva** – Vol. 10, Nº 6 – Nov/Dez, 2004.