

Os benefícios dos esportes no desenvolvimento infantil

A prática de atividades físicas regularmente favorece o aprendizado!



Por Joelma Marino

Quando as crianças vão mal na escola, muitos pais podem achar que é melhor proibir o futebol, vôlei e a bicicleta, pois os filhos estarão “perdendo tempo” em vez de dedicar mais horas aos estudos. Mas é justamente o contrário: segundo pesquisa de neurocientistas da Universidade de Illinois (Estados Unidos), alunos que praticam exercícios físicos com frequência também apresentam um melhor desempenho escolar. Neste estudo, crianças e adolescentes que têm atividades físicas incluídas em sua rotina, apresentaram uma performance escolar 20% superior aos estudantes que são sedentários.

RAPIDEZ DE RACIOCÍNIO

A produção de neurônios aumenta quando uma pessoa pratica exercícios físicos. Isso porque o esporte tem a capacidade de desenvolver células cerebrais. Novas conexões interneurais são criadas, o que ajuda a manter a vitalidade da mente, deixando-a ativa e jovem. Dedicar, pelo menos, 20 minutos diários à prática de atividades aeróbicas é o melhor caminho para o equilíbrio físico e mental.

CONCENTRAÇÃO

Uma das grandes reclamações dos pais em relação às crianças é que elas, muitas vezes, se distraem, dispersam facilmente, parecendo estar com a cabeça em outro mundo. Esta dificuldade em manter o foco, prejudica a absorção do conhecimento, diminuindo o interesse pelos estudos. O incentivo à prática de esportes pode ser um forte aliado para transformar esta realidade. A dedicação às atividades físicas, além de desenvolver a parte motora, melhora a fixação do conhecimento e a concentração. Estudantes que praticam esportes desenvolvem melhor a memória e o raciocínio lógico, os reflexos ficam mais aguçados e o foco nas atividades escolares melhora, aumentando a capacidade de aprendizado.

LADO EMOCIONAL E SOCIAL

Segundo a professora de Educação Física, Celi Cavaliari, são inúmeras as influências positivas da prática de esportes na vida escolar:

- Toda forma de atividade física envolve uma série de regras para que seja realizada com sucesso. Para a criança isso é extremamente benéfico, pois além do desenvolvimento físico, há benefícios nas questões emocionais, cognitivas e sociais.
- Ao entrar em uma situação de confronto onde se perde ou se ganha, a criança aprende que o grupo precisa dela de forma colaborativa e equilibrada.
- O relacionamento com a equipe a favor faz com que ela seja menos individualista e aprenda a cooperar.
- Já seu relacionamento com o opositor, ensinará a lidar com sua agressividade, medos, frustrações e inseguranças, aprendendo que nem sempre se ganha na vida.
- O esporte também auxilia na aprendizagem escolar. Ao se aprender uma modalidade esportiva são necessárias habilidades de noção espacial (compreensão dela com o meio), noção corporal (compreensão dela com si própria), lateralidade (direita, esquerda, em cima, embaixo, frente e trás) concentração e organização.
- Na fase da alfabetização, essas habilidades auxiliam na organização da escrita e na matemática.

COMEÇA EM CASA

Segundo o professor de Educação Física, Marco Trincanato, os benefícios no rendimento escolar são grandes, pois a atividade física aumenta a concentração gradativamente. “O papel da escola é muito importante nesse processo, tanto no período da educação infantil quanto na educação fundamental, pois é até a adolescência que as conexões neurais estão se formando e amadurecendo. A criança e o adolescente, através do seu corpo em movimento, irão desenvolver a relação com seu mundo interno e externo, onde o corpo é a origem das aquisições orgânicas, cognitivas e afetivas, ou seja, o movimento, o intelecto e o afeto”.

MEMORIZAÇÃO

“Pessoas que não praticavam esportes e começam a incluir as atividades na rotina, apresentam avanços no rendimento em diversos campos, entre eles o rendimento escolar, graças à melhora na percepção, concentração e raciocínio lógico”, explica Pollyanna Alves de Souza, professora de judô. Segundo a profissional, a prática de atividades físicas auxilia, diretamente, na absorção de conteúdos estudados, sendo fundamental para a preparação física e mental.

Além dos estímulos cerebrais, o ideal é que as atividades físicas estejam na vida de uma pessoa desde cedo. Desta forma, essas

habilidades são desenvolvidas antes da formação total do cérebro, o que faz com que o aproveitamento seja maior comparado a um cérebro já formado. Ou seja, um dos segredos para estudar e viver bem é se exercitar. Existem esportes que, por inúmeros motivos, estimulam diversas áreas do cérebro e contribuem para que as pessoas saibam desenvolver melhor inúmeras habilidades.

AS FASES DA CRIANÇA

Segundo o professor Marco Trincanato, no início a criança se desenvolve brincando, tudo deve ser lúdico, sem competitividade e sempre que possível com a participação de outras crianças. Ato simples como correr, pular, escalar, rolar, brincar de bola, dançar uma música já são suficientes.

Os jogos um pouco mais complexos são introduzidos entre os 5 e 8 anos, dando preferência àqueles mais livres. A partir dos 9 ou 10 anos, quando a criança começa a compreender de verdade como funcionam as regras, é a fase em que as modalidades devem começar a ser apresentadas. Tanto nessa fase quanto nas outras, é interessante o incentivo dos pais e familiares.



- **Natação:** Auxilia o desenvolvimento motor, assim como os aspectos cognitivos, emocionais e sociais. Melhora a resistência do organismo e ajuda em casos de problemas respiratórios e ortopédicos. As academias com aulas para bebês recomendam o início a partir dos 6 meses.

- **Recreação e Oficinas:** Desenvolvem a relação e interação espacial, a consciência corporal, a musicalidade, a sociabilização e os quatro sentidos. A criança se desenvolve brincando. Indicada entre 1 e 4 anos.

- **Dança:** ajuda muito na coordenação motora, concentração, disciplina, postura, memória, criatividade, lateralidade, ritmo, flexibilidade, musicalidade e proporciona uma sensibilidade às artes e às expressões corporais. Indicada a partir dos 4 anos.

- **Artes marciais:** desenvolve a coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, agilidade, lateralidade, memória, disciplina e respeito. Indicada a partir dos 4 anos.

- **Circo:** é uma ótima opção e muito divertida. Nas aulas, a criança vivencia diferentes posturas e movimentos. São utilizados muitos materiais e equipamentos de formas e cores diferentes. Bambolês, massas, cordas, pernas de pau, cama elástica, trampolim, trapézio, tecidos entre outros estimulam a coordenação motora, a criatividade, a sociabilização, a extroversão e a superar novos desafios. Indicado a partir dos 4 anos.

- **Futebol, vôlei, basquete e handebol:** São os mais praticados pelos pequenos nas escolas e fora delas. Ajudam a criança a criar resistência física, desenvolvem a capacidade cardiorrespiratória, coordenação motora, além de incentivar a sociabilização, as relações interpessoais e o trabalho em equipe. Indicado a partir dos 5 anos de forma lúdica e a partir do 8 com regras mais específicas.

- **Atividades em meio à natureza:** também são importantíssimas. O surfe, por exemplo, pode ser iniciado a partir dos 3 anos e, até os 6 anos, a criança não ultrapassa o raso e não faz manobras. A prática também pode ser iniciada na piscina, sempre supervisionada por um profissional de educação física. A modalidade melhora a capacidade respiratória, desenvolve a resistência muscular, o equilíbrio e a coordenação motora, além de propiciar o contato com a natureza e a consciência ecológica.

A partir dos 12 anos, a criança já tem condições de escolher qual esporte gostaria de se especializar. Aulas de condicionamento físico com carga moderada, como o treinamento funcional e a musculação são indicados a partir dos 14 anos.

MENOS ANSIEDADE E ESTRESSE

O especialista reforça que qualquer atividade física será benéfica, de preferência com a criança praticando o exercício que se identifica mais. "O importante é a criança ou o jovem se movimentar. A atividade fará com que ele oxigene melhor o seu organismo e seu cérebro, diminuindo sua ansiedade e seu estresse". Se possível o ideal é a prática diária da atividade física, pelo menos durante uma hora. Esta é a recomendação da OMS (Organização Mundial de Saúde), sempre respeitando o ritmo da criança para que não ocorra um estresse e não sobrecarregue o seu dia com atividades excessivas.

ATENÇÃO, ATENÇÃO!

O professor Walter Roberto Correia faz um alerta importante: "As atividades corporais e de movimento podem auxiliar no desenvolvimento humano e contribuir para as capacidades cognitivas. A atenção, memória e disciplina podem ser estimuladas no contexto das práticas corporais. Entretanto, não temos garantia de que esses estímulos sejam determinantes e imediatamente transferíveis para o aprendizado de uma aula de equitação, literatura, história brasileira, língua estrangeira, geografia física ou botânica", esclarece.

NOSSAS FONTES

Walter Roberto Correia, Professor Doutor em Educação Física da USP

Marco Trincanato, professor de Educação Física e membro da American College of Sports Medicine (ACMS)

Celi Cavalieri, professora de Educação Física

Pollyanna Alves de Souza, professora de judô