

Especialistas indicam fatores que devem ser considerados e como incentivar a prática esportiva desde a infância

A prática esportiva traz benefícios que vão muito além da saúde física: desenvolvimento motor, fortalecimento emocional, socialização, disciplina e autoestima estão entre os ganhos proporcionados pelo esporte desde os primeiros anos de vida. Mas diante de tantas modalidades disponíveis, muitos pais se perguntam se existe um esporte ideal para cada criança.

Segundo professores de educação física, mais importante do que buscar a modalidade “perfeita” é respeitar o momento de desenvolvimento da criança, observar seus interesses e permitir que ela experimente diferentes práticas antes de fazer uma escolha definitiva. O incentivo da família, aliado à orientação de profissionais qualificados, contribui para que o esporte seja incorporado como um hábito saudável.

MUITO ALÉM DA ATIVIDADE FÍSICA

A infância representa uma das fases mais importantes para o desenvolvimento das habilidades motoras. Quando a prática esportiva é introduzida de forma adequada, ela contribui para o aprimoramento da coordenação, equilíbrio, força, agilidade e consciência corporal, além de estimular competências cognitivas, emocionais e sociais que acompanharão a criança durante toda a vida.

“O esporte ensina muito mais do que movimentos. A criança aprende a lidar com desafios, respeitar regras, trabalhar em equipe, desenvolver autonomia e compreender que erros fazem parte do processo de aprendizagem. São competências importantes dentro e fora da escola”, explica Rafael Cardoso, coordenador de esportes da Escola Internacional de Alphaville - EIA, de Barueri (SP).

Além dos benefícios físicos, evidências científicas mostram que crianças fisicamente ativas apresentam melhores índices de concentração, qualidade do sono, disposição e bem-estar emocional. A prática regular também ajuda na prevenção do sedentarismo e favorece a construção de hábitos saudá-

Como escolher a melhor modalidade esportiva para as crianças?



Professores e especialistas dão dicas de como incentivar a molecada a escolher uma atividade esportiva

veis desde cedo.

“O esporte ainda fortalece vínculos sociais e contribui para o desenvolvimento da autoconfiança. Quando a atividade é prazerosa, a tendência é que ela acompanhe o estudante durante toda a vida, reduzindo os riscos associados ao sedentarismo na vida adulta”, afirma o docente da EIA.

ESTÍMULOS DIFERENTES

Embora seja natural que muitos pais desejem descobrir rapidamente o talento esportivo dos filhos, especialistas alertam que a especialização precoce pode trazer mais prejuízos do que benefícios. Antes da adolescência, o mais indicado é que a criança tenha contato com diferentes modalidades, explorando movimentos variados e desenvolvendo seu repertório motor.

“Nessa fase, o objetivo principal não deve ser formar atletas, mas oferecer oportunidades para que a criança conheça diferentes formas de movimento. Quanto mais diversificadas forem essas experiências, maior será seu desenvolvimento motor e menores serão as chances de abandono da prática esportiva no futuro”, explica Andrea

de Luca, professora de educação física da Escola Bilingue Aubrick, de São Paulo (SP).

As exigências do corpo também mudam conforme a idade. Nos primeiros anos de vida, predominam atividades lúdicas, brincadeiras e exercícios que estimulem habilidades motoras básicas. Com o crescimento, a criança passa a desenvolver maior coordenação, equilíbrio, resistência e capacidade para aprender movimentos e aspectos esportivos mais específicos. Por isso, respeitar esse processo é fundamental para evitar sobrecargas físicas, lesões e frustrações.

“O desenvolvimento infantil acontece em etapas. Não faz sentido exigir desempenho competitivo de uma criança que ainda está construindo suas habilidades motoras. O esporte precisa acompanhar esse processo de forma natural, respeitando os limites e o ritmo individual de cada aluno”, ressalta a profissional da Aubrick.

AJUDANDO A CRIANÇA A ENCONTRAR SEU ESPORTE

Na hora de escolher uma modalidade, a principal recomendação é ouvir a própria criança. Gostar da atividade aumenta significativamente

as chances de permanência no esporte e torna a prática muito mais prazerosa. “A família pode proporcionar oportunidades para que ela experimente diferentes modalidades, observando quais atividades despertam maior entusiasmo. Além disso, não se deve projetar nos filhos expectativas pessoais ou antigos sonhos esportivos”, diz Franco Vidal, professor de educação física do colégio Progresso Bilingue de Campinas (SP).

Segundo Franco, os responsáveis também devem considerar fatores como personalidade, rotina da família, infraestrutura disponível e orientação de profissionais qualificados. “Outro aspecto importante é valorizar o processo, e não apenas os resultados. Incentivar o esforço, celebrar pequenas conquistas e evitar comparações com outras crianças ajuda a construir uma relação saudável com o esporte. O foco deve estar no aprendizado, na diversão e na formação integral do estudante, e não exclusivamente no desempenho competitivo”, acrescenta.

ESPORTE CERTO PARA CADA CRIANÇA

Cada modalidade esportiva oferece estímulos e

aprendizados diferentes. Enquanto algumas favorecem mais o trabalho em equipe e a interação social, outras desenvolvem concentração, autocontrole, coordenação motora, criatividade ou tomada de decisão. Por isso, permitir que a criança experimente diferentes esportes antes de fazer uma escolha definitiva costuma ser o melhor caminho.

“É comum que a modalidade escolhida aos cinco ou seis anos não seja a mesma que despertará maior interesse na adolescência. O importante é que a criança tenha liberdade para explorar diferentes experiências, descobrir suas afinidades e construir uma relação positiva e duradoura com a prática esportiva”, afirma Gilberto Júnior, professor de educação física do Brazilian International School – BIS de São Paulo (SP).

Segundo o professor do BIS, a escola é uma excelente oportunidade para que os alunos tenham contato com os esportes. Nas aulas regulares de Educação Física, as modalidades esportivas são apresentadas de forma ampla, permitindo que as crianças conheçam diversas práticas e desenvolvam tanto as habilidades motoras fundamentais quanto as habilidades específicas de cada modalidade. Já nas atividades oferecidas em contraturno, o ensino é mais aprofundado, com foco no aperfeiçoamento técnico e na aprendizagem de fundamentos e desenvolvimento de habilidades específicas.

O docente destaca ainda que a atividade física é essencial para a saúde do corpo e da mente, contribuindo para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social. O esporte, por sua vez, acrescenta importantes valores educacionais, como destreza, especialização técnica, competitividade saudável, trabalho em equipe, companheirismo, respeito às regras e aos adversários, formando crianças mais autônomas, resilientes e preparadas para enfrentar desafios dentro e fora das quadras.