

Artigo de Opinião para o Canal N - Outubro 2020

Nuno Miguel Gomes Amendoeira

A importância do exercício físico para as crianças

É do conhecimento comum que o exercício físico tem um grande número de vantagens para a população em geral, incluindo as crianças. É precisamente sobre a importância do exercício físico para as crianças que vou discorrer neste artigo. De facto as crianças têm muitos benefícios se praticarem regularmente exercício físico. Cabe aos pais encaminhar e seguir os seus filhos no sentido de um desenvolvimento integral e o exercício físico faz parte desse processo. O exercício físico nas crianças ajuda a que elas sejam mais fortes e saudáveis, na prevenção da obesidade e fortalecimento músculo-esquelético. As crianças podem e devem vivenciar novas situações, o que ajuda na modelagem de comportamentos no sentido de potenciar os melhores, e conhecer novas pessoas que podem vir a revelar-se companheiros para a vida. É sabido que as crianças que praticam exercício físico, geralmente, são menos ansiosas, têm mais confiança em si mesmas, o que melhora a auto estima e pode contribuir para melhores resultados escolares. Se o exercício em causa for acompanhado por um professor, treinador ou orientador, através das regras as crianças vão ter uma melhor relação de respeito e cumprimento no futuro nos vários contextos, sendo a sua disciplina desenvolvida através do exercício físico. O exercício físico também educa.

Para que as crianças gostem das atividades é necessário fazer boas escolhas, permitindo assim dar continuidade ao longo do tempo. Essa escolha deve ser feita em conjunto com os pais e não de forma aleatória. Uma vez que a competição só é recomendada a partir dos 8/9 anos, nos primeiros anos de vida das crianças, devem ser promovidas atividades lúdicas e pedagógicas o mais abrangentes possível para que o desenvolvimento da criança também tenha essa abrangência, desenvolvendo grandemente um vasto leque de capacidades, divertindo-se. É aconselhado que as crianças pratiquem atividades individuais e coletivas, pelas vantagens que ambos lhe podem trazer. Os pais deverão sempre assumir um papel fundamental no acompanhamento dos seus filhos e não podem permitir que a prática de exercício prejudique o seu desenvolvimento tanto a nível emocional como físico. Há muitas escolhas que podem ser feitas, mas uma das linhas de pensamento para escolher as modalidades que serão praticadas pode ser o comportamento das crianças. Por exemplo: os desportos coletivos serão vantajosos para crianças mais reservadas, atividades que requerem mais atenção podem ajudar a aumentar a concentração de crianças mais distraídas. Não são aconselhadas modalidades que envolvam riscos para os seus praticantes. Faço esta leitura geral de possíveis escolhas mas não aconselho especificamente determinada modalidade porque cada criança terá as suas características únicas e pessoais, e a escolha depende de várias condições.