

Os benefícios do esporte para as crianças



Além de abrir portas e beneficiar a saúde, o esporte ensina valores e lições para as crianças, serve como uma plataforma de inclusão, que ajuda na socialização do indivíduo, ensina a liderar e a trabalhar em equipe.

Os estímulos de atenção, o raciocínio rápido, aprender a ganhar e a perder são lições que são levadas para dentro da sala de aula. É notável a melhora no rendimento escolar quando a criança ou adolescente pratica um esporte.

Para a criança pode ser um fator fundamental de desenvolvimento, desde que contribua de forma positiva para o seu físico e para a sua mente. Porém, não deve ser uma obrigação ou uma imposição do desejo dos pais de transformar seus filhos em atletas.

Entre os quatro e os seis anos de idade, a criança deve começar a ter contato com o esporte de maneira prazerosa, como uma brincadeira. Ela deve aprender a correr, pedalar ou praticar alguma atividade física em grupo, sem nenhum compromisso maior.

Nessa idade, a criança deve experimentar várias modalidades esportivas, sem obrigação de aprender suas técnicas específicas. Com aproximadamente oito anos, é bom deixar que ela se direcione para determinado esporte, de acordo com suas habilidades e preferências.

A partir dos doze anos, ela passa a se interessar pelos esportes competitivos. Essa é a melhor fase para identificar a modalidade esportiva ideal para os filhos, sempre respeitando os limites de acordo com a idade. Os pais devem sempre evitar que a criança fique a maior parte do tempo diante da TV ou do computador.

Dados da Academia de Pediatria mostram que 75% das crianças obrigadas a praticar esportes de que não gostam deixam de praticá-los por volta dos quinze anos, com grandes chances de tornarem-se sedentárias.

Os esportes coletivos, como basquete, vôlei ou futebol proporcionam troca de experiências e ajudam a criança a se relacionar melhor. Os esportes individuais, como tênis ou ginástica olímpica, exigem bom autoconhecimento, atenção individualizada e são bastante direcionados para um objetivo a alcançar. Ambos desenvolvem a coordenação motora e permitem trabalhar todos os músculos do corpo.

<http://redeglobo.globo.com/acao/noticia/2012/06/alem-de-abrir-portas-esporte-ensina-valores-e-licoes-para-criancas.html>

<http://www.maisequilibrio.com.br/bem-estar/o-esporte-e-o-desenvolvimento-da-crianca-7-1-6-686.html>