Fotos: Arquivo pessoal



Aluna da Escola Canarinho comendo mamão no lanche da escola



Pai e filho na academia

Sabendo da importância de um cardápio equilibrado no contexto escolar, Carol Cianni, diretora pedagógica da Escola Canarinho, assegura que uma das maiores preocupações com as crianças está relacionada com a alimentação. E, por levar esse tópico tão a sério, possui uma equipe preparada para garantir que as experiências das crianças com a alimentação aconteçam da melhor forma possível. A nutricionista Rafaela Duzzi, ex-aluna da escola, comanda as combinações para que os pratos, além de saborosos, sejam também saudáveis e completos.

Além do cuidado em trazer variedade e adaptações no caso de crianças que possuam restrições alimentares, como alergias e intolerâncias, Carol Cianni acredita que uma das partes mais importantes do processo é o ambiente leve, harmonioso e agradável. Sempre há o convite para conhecer ingredientes novos e aprender novas formas de comer os alimentos, preparados diariamente por cozinheiras profissionais. Existe também moderação em alguns grupos alimentares que podem acabar impactando negativamente os pequenos, como o açúcar.

"Quando ingerido em grandes proporções, ele acaba agitando demais a criança", explica a diretora pedagógica. Tal fator pode prejudicar a convivência e a disposição, o que afetaria negativamente o ambiente escolar. Além da moderação nas quantidades de açúcares, não são ofertados alimentos industrializados, todos os biscoitos, bolos e lanches são preparados na própria cozinha. Um sucesso é o bolo de cacau com abobrinha, que, mesmo que a primeira vista pareça inusitado, Carol garante que é adorado pelas crianças.

Exercícios esportivos

Associadas a uma alimentação rica e diversificada, as atividades físicas devidamente orientadas têm um potencial de garantir ainda mais qualidade de vida para as pessoas, independentemente da idade. No entanto, se os hábitos saudáveis não forem praticados durante a infância, o início e constância na vida adulta são mais penosos. Para inserir na rotina e garantir uma série de benefícios para todo o corpo, é essencial que a atividade física seja incentivada desde os primeiros meses de vida.

Levando esses aspectos em consideração, além da sua própria história com o esporte, o fisiologista Adriano Teles leva o filho Leo, 5 anos, para natação desde que ele tinha três meses de vida. O pai acredita que todas as crianças devem ser expostas a diferentes atividades físicas e, no caso da natação, ele vê uma importância ainda maior por ser uma habilidade que pode evitar um afogamento. Até hoje, o menino frequenta as aulas, que são boas para movimentar todo o corpo e para o sistema respiratório.

Além da prática na piscina e a escola que frequenta, Leo também se diverte nas aulas de capoeira há dois anos, que são animadas e auxiliam no desenvolvimento das habilidades motoras, do equilíbrio, da coordenação e claro, das habilidades sociais, já que convive com outros colegas e é exposto a novas situações. Adriano afirma que além da saúde física, percebe que as atividades são importantes para manter o filho ativo e aprendendo, o que consequentemente o leva a se interessar por mais áreas e se manter curioso e atento.

Dhaniel Jorge, educador físico, reforça que o exercício bem direcionado por profissionais contribui para a famosa frase "corpo são, mente sã". E, após muitos anos de trabalhos com jovens, percebe que a educação física tem como papel ampliar a capacidade dos alunos de se conhecerem, se expressarem e relaxarem. O momento é positivo desde o alongamento e correção da postura, que preparam a musculatura tanto para as atividades físicas esportivas como para as atividades cotidianas e podem ajudar a evitar lesões e dores a curto e longo prazo, principalmente nas costas, geralmente ocasionadas pela má postura.

Além desses benefícios, o professor afirma que a educação física ainda contribui para o conhecimento de seus limites, fortalece a autoestima, a autonomia e a confiança plena em suas atividades dentro e fora da quadra. "É durante as aulas que o aluno acaba sendo ele mesmo e isso acontece de forma espontânea. É também onde podemos observar as características e habilidades de cada aluno", conta o educador.

A tendência de praticar menos exercícios físicos vem crescendo com a massiva presença dos jogos on-line na vida de crianças e adolescentes. O professor de educação física do Colégio Ideal Mario Geovane explica que o cenário é ainda mais preocupante devido à pandemia pois, durante o período, a maior parte dos jovens não manteve o ritmo de exercícios que costumava ter anteriormente. A situação pode acarretar em várias consequências, tanto para a saúde física quanto mental dos estudantes.

Entre muitas vantagens, o exercício físico leva à liberação de hormônios que promovem uma sensação de bem-estar em todo o corpo, o que pode ser importante para ter momentos de descompressão em meio a rotina agitada e inseguranças do período. Entretanto, com um grande número de alunos desacostumados com o esporte, o professor afirma que é importante organizar atividades lúdicas que envolvam os alunos, pois a realização de aulas do tipo são importantes para despertar "o lado cognitivo e melhorar a concentração", principalmente de crianças mais novas.

Outro ponto positivo e importante é o gasto energético e a melhora do sono, que segundo o professor "é tão importante quanto a alimentação", pois o sono reparador e profundo é o momento onde o cérebro fixa os aprendizados e permite que exista disposição e energia para as atividades do dia seguinte. Por isso, suas principais recomendações estão relacionadas a um sono de qualidade e à movimentação frequente, independentemente do tipo. "O que eu mais repito nas minhas aulas é que o aluno se movimente", conta o professor e, para isso, é essencial achar atividades prazerosas, sejam elas esportes em grupo ou modalidades individuais, como caminhadas e ciclismo.

***Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira**