

Esportes coletivos beneficiam crianças

Pesquisa norte-americana mostra que atividades em grupo fortalecem a sanidade mental dos pequenos, tornando-os menos propensos a desenvolver ansiedade e depressão. Em compensação, exercícios individuais potencializam a probabilidade de transtornos comportamentais

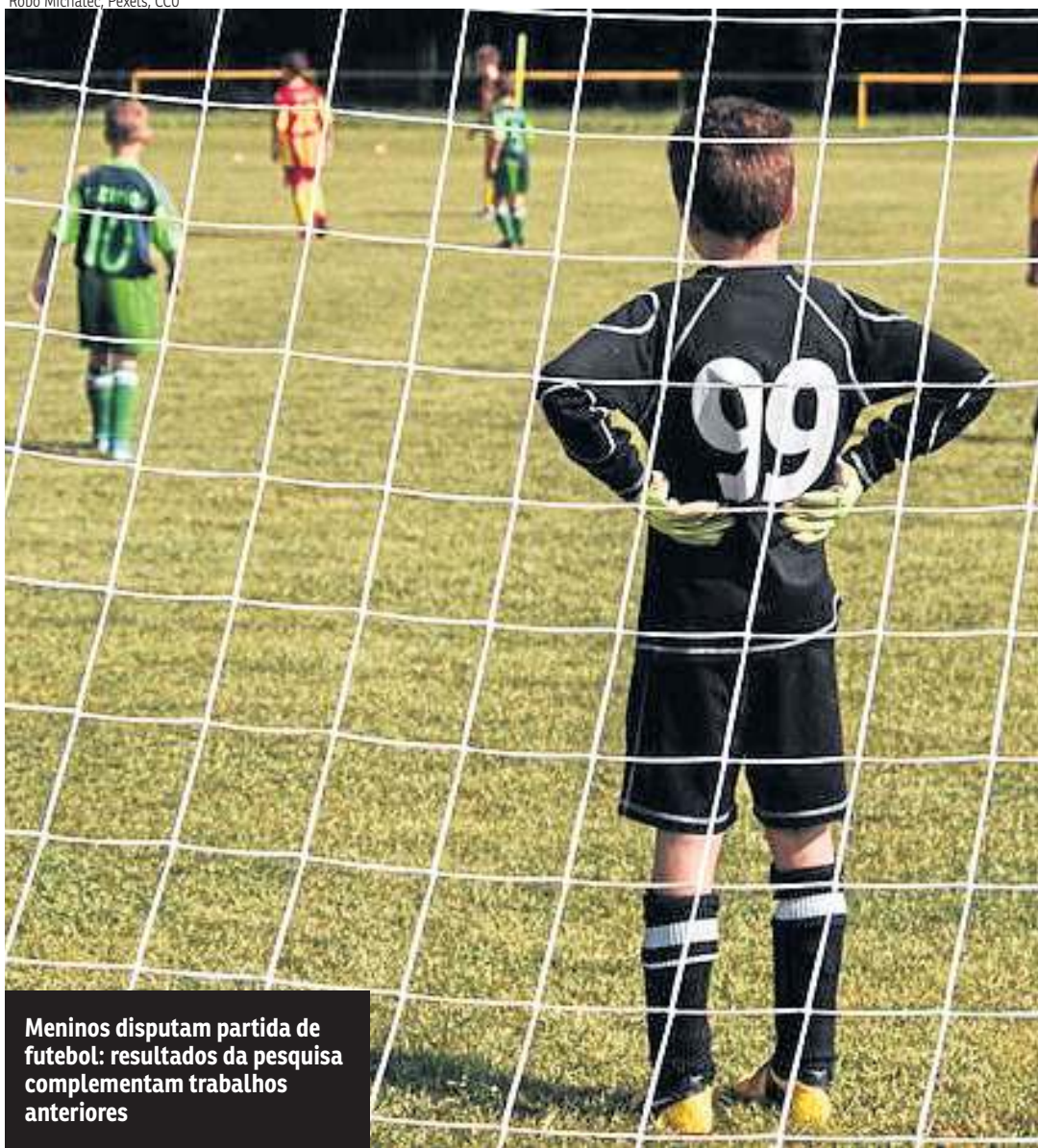
» VILHENA SOARES

A prática de esportes em grupo pode ajudar a fortalecer a saúde mental de crianças, segundo um estudo desenvolvido por cientistas norte-americanos. Após avaliar dados de mais de 11 mil voluntários, uma equipe de pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, também constatou que a realização exclusiva de exercícios físicos individuais, como tênis e lutas, foi associada a mais registros de dificuldades comportamentais entre os mais novos. As conclusões estão publicadas na última edição da revista especializada *Plos One*.

Os autores do estudo explicam que os benefícios emocionais desencadeados pela prática de atividades físicas ainda não são completamente compreendidos pela área científica, o que motivou a realização da análise. "A Organização Mundial da Saúde (OMS) já citou a má saúde mental como um dos principais preditores de incapacidade da população, e entre as crianças e adolescentes, os transtornos comportamentais são prevalentes em todo o mundo", destacaram os pesquisadores no artigo. "Um fator que pode proteger esse público contra o desenvolvimento dessas enfermidades é a participação em esportes. Porém algumas pesquisas relacionaram essa prática juvenil com dificuldades mentais, como a ansiedade e também o esgotamento. Queríamos esclarecer esse tema e dissipar essas dúvidas", acrescentaram.

No trabalho, os especialistas analisaram dados sobre hábitos esportivos e saúde mental de 11.235 crianças de 9 a 13 anos. Os pais e responsáveis dos avaliados relataram vários aspectos emocionais e cognitivos dos filhos em um formulário conhecido como Child Behavior Checklist, que é utilizado regularmente em estudos científicos da área pediátrica. Os pesquisadores buscaram quaisquer

Robo Michalec, Pexels, CCO



Meninos disputam partida de futebol: resultados da pesquisa complementam trabalhos anteriores

associações entre alterações na saúde mental e os hábitos esportivos dos voluntários, considerando ainda outros fatores que podem influenciar o comportamento dos jovens, como a renda familiar, por exemplo.

Expectativa frustrada

Com base nas análises, a equipe constatou que as crianças envolvidas em esportes coletivos eram menos propensas a ter sinais de ansiedade, depressão, retraimento, problemas sociais e de atenção. Os pesquisadores também esperavam que a prática de esportes individuais estivesse associada a menos dificuldades

comportamentais, mesmo que em menor grau do que os esportes coletivos, porém essas previsões não se cumpriram.

"Crianças e adolescentes que praticavam exclusivamente esportes coletivos, como basquete ou futebol, apresentavam um número reduzido de problemas de saúde mental do que aqueles que não praticavam esportes organizados. No entanto, para nossa surpresa, os jovens que participaram apenas de esportes

individuais, como ginástica ou tênis, tiveram mais dificuldades comportamentais em comparação com aqueles que realizavam atividades físicas

11.235

crianças, com idade entre 9 e 13 anos, tiveram informações sobre hábitos esportivos e comportamento emocional examinados no estudo

feitas em grupo", revelou, em um comunicado à imprensa, o pesquisador Matt Hoffmann, um dos autores do artigo.

O trabalho também mostrou que meninas que realizavam esportes coletivos ou individuais apresentaram menor probabilidade de demonstrar um comportamento de "quebra de regras" em

Palavra de especialista

Estímulo à sociabilização

"As atividades físicas realizadas em grupo são tão benéficas à saúde das crianças porque estimulam diversas áreas cognitivas, fazendo com que esses jovens desenvolvam funções importantes, como a coordenação motora e sua lateralidade (domínio das duas partes do corpo), por exemplo. Mas com certeza, os maiores ganhos gerados por essas práticas esportivas envolvem a socialização. Notamos isso, principalmente, após o período da pandemia. Com a volta às aulas, observamos que muitos alunos retornaram de um isolamento sem atividades físicas e, por isso, apresentaram problemas diversos. Elas não conseguem realizar ações simples, como segurar um lápis, por exemplo, e têm também dificuldade em verbalizar suas emoções aos amigos, como a raiva, a dor e apresentam muita ansiedade. É por isso que precisamos estimular a movimentação das crianças. Até o ato de se abaixar para aprender a amarrar o cadarço do tênis pode trazer benefícios"

Márcia Fonseca, psicopedagoga e orientadora educacional do Colégio Objetivo, em Brasília

frisou Hoffmann. "Essas informações precisam ser avaliadas em grupos maiores, pois com esses dados poderemos encontrar formas mais eficazes de lidar com as nossas crianças e blindá-las de prejuízos comportamentais", acrescentou.

Psiquiatra do Hospital Santa Lúcia, em Brasília, e membro titular da Sociedade Brasileira de Psiquiatria (SBP), Fábio Aurélio Leite assinalou que os resultados da pesquisa refletem os benefícios observados nas atividades esportivas realizadas em grupo. "Nessas práticas coletivas, os jovens precisam entender a visão do seu colega de time, o que não acontece em atividades individuais. Só essa diferença já favorece a interação social deles, que precisam exercitar a ajuda e a compreensão para se sair bem em suas tarefas. E claro que isso irá contribuir para uma melhor saúde mental, como revelou o estudo", detalhou o especialista.

Educação

Para Leite, as conclusões da pesquisa americana também podem ser absorvidas na atual discussão relacionada à educação infantil. "Isso nos mostra que a prática de homeschooling, que tem sido debatida nesse momento no país, caso seja adotada, pode gerar prejuízos sociais aos mais jovens. É possível que eles percam a chance de socializar e, com isso, uma série de prejuízos ao seu bem-estar podem ocorrer", advertiu.

O psiquiatra também destacou que os pais têm um papel importante no estímulo à sociabilidade de seus filhos. "É essencial lembrar que a família pode contribuir positivamente para esse desenvolvimento dos jovens. Seja na prática de atividades físicas em grupo, durante um fim de semana, por exemplo, ou em tarefas corriqueiras, como planejar uma viagem juntos. Esse tipo de ação rotineira pode fazer a diferença na saúde mental dos mais novos, principalmente os adolescentes que têm uma tendência a se sentir excluídos", aconselhou Leite.

ARQUEOLOGIA

Caverna espanhola foi um cemitério neandertal

Uma caverna localizada no sul da Espanha foi usada para a produção de obras de arte rupestres e também como área de sepultamento por neandertais. Responsáveis pela descoberta, pesquisadores da Universidade de Cádiz realizaram uma série de análises apuradas no local, já conhecido por especialistas, mas ainda pouco estudado. No resultado do trabalho, publicado na última edição da revista especializada *Plos One*, os autores calculam que o espaço tenha sido ocupado há mais de 60 mil anos.

Cueva de Ardales, uma caverna da cidade espanhola de Málaga, é famosa por conter mais de mil pinturas e gravuras feitas por povos pré-históricos, além de artefatos e restos humanos. No entanto, até agora, especialistas não tinham conseguido revelar detalhes relacionados à produção e à data dos artefatos presentes no local.

"Esse é um sítio paleolítico

de grande importância no sul da Península Ibérica devido ao seu rico inventário de arte rupestre. Em nosso estudo, apresentamos os resultados das primeiras escavações feitas nessa gruta, que lançam luz sobre a história da cultura humana naquela região", destacaram os autores do artigo.

Os especialistas realizaram mais de 35 análises de datação radiométrica dos restos de artefatos encontrados no interior da caverna. Nesse trabalho, eles constataram que os primeiros ocupantes do local provavelmente eram neandertais, que viveram há cerca de 65 mil anos. O estudo também revelou que a Cueva de Ardales foi usada primeiro como um reduto de obras de arte rupestres e, em seguida, como um cemitério.

"Os desenhos mais antigos da gruta consistem em sinais abstratos, como pontos, formas de dedos e estênceis de mão criados com pigmento vermelho, enquanto obras de arte posteriores

Ramos-Muñoz/Divulgação



retratam pinturas figurativas, como animais", revelaram os pesquisadores. "Já os restos humanos indicam o uso da caverna como local de sepultamento.

Não encontramos muitas evidências de atividades domésticas no local, sugerindo que os antigos não chegaram a viver na caverna", acrescentaram.

Para a equipe, os resultados obtidos nas análises confirmam a importância da Cueva de Ardales como uma área de alto valor simbólico. "Esse sítio

Escavações em Cueva de Ardales: revelações em local já conhecido por especialistas

oferece uma incrível história da atividade humana na Espanha e, juntamente com espaços semelhantes — existem mais de 30 outras cavernas na região com pinturas similares — torna a Península Ibérica um local chave para investigar a profunda história da cultura europeia", destacou, em um comunicado à imprensa, o pesquisador José Ramos-Muñoz, um dos autores do estudo. "Nossa pesquisa apresenta uma análise detalhada da estrutura e do passado de Cueva de Ardales, que confirma o uso da caverna como um local de atividades especiais ligadas à arte, o que nos ajuda a entender melhor também o comportamento desse grupo antigo", complementou.