

Diversão e saúde!

Incentivar a prática de esportes ou atividades físicas é fundamental para a evolução integral da criança. Trabalhar aspectos relacionados à criatividade, à saúde e ao bem-estar são considerados fundamentais nessa fase

POR EDUARDO FERNANDES

Correr, brincar ou jogar. A infância é uma época marcada pelo desenvolvimento. Isso, certamente, acontece em diversos aspectos dessa fase. Estimular a atividade física na criança, além de outras práticas, é fundamental para que ela cresça com habilidades, boa coordenação motora e outros inúmeros benefícios.

Incentivar essa prática é garantir qualidade de vida. A personal trainer Renata Costa acredita que os exercícios ajudam no comprometimento, disciplina, sobretudo, com a própria saúde e o cuidado com o corpo. “Elas terão menores chances de se tornarem adultos sedentários. Esses pilares são essenciais”, descreve.

Ainda quando bebês, o estímulo advém, em primeiro lugar, da vontade de andar. A partir desse momento, as interações começam a aparecer e outras tarefas começam a surgir. Jogos e esportes competitivos, segundo estudos mencionados pela profissional, podem ser introduzidos aos 9 anos. Entretanto, não há uma definição correta, de fato, sobre qual idade é vista como um terreno fértil para esse suporte.

Ainda sim, é necessário respeitar as limitações do pequeno, sem esquecer de fazê-lo descansar durante a rotina. “Quando falamos de atividades regulares, como musculação e ginástica, as academi-



Bernardo pratica vários esportes com o incentivo da mãe, Cristiane

Arquivo pessoal

mias, normalmente, liberam a partir dos 14 anos, de forma moderada e gradativa”, detalha Renata.

Boas práticas

Em qualquer lugar Bernardo Guimarães, 13 anos, está praticando alguma atividade. Futebol, handebol, beach tênis ou ping pong. O garoto ama esporte e acredita que essas tarefas são muito importantes de serem estimuladas. “Gosto porque me ajuda a socializar, a ter condicionamento para fazer tudo melhor, aliviar o estresse, durmo melhor e presto atenção na aula”, acrescenta.

A rotina é recheada de exercícios, incluindo a academia. Além de se divertir muito, ele ressalta que está cuidando da saúde física e mental. Desde pequeno, os exercícios fazem parte da vida de Bernardo. A natação foi a primeira modalidade a ser introduzida. Até lutas, como o karatê, já fizeram parte dessa grade de atividades. Não tem um dia sequer em que o garoto não esteja praticando alguma coisa.

Entretanto, a grande paixão, sem sombra de dúvidas, é o futebol. “Ele sempre gostou de chutar uma bola, e está sempre fazendo parte de

escolhinhas em Brasília”, descreve a mãe, Cristiane Guimarães, 42. Os benefícios vistos no filho são inúmeros, segundo ela. Abrir mão dessas ocupações não é uma opção para a família.

Muito pelo contrário, a ideia, tanto de Bernardo quanto de Cristiane, é continuar com essa energia até a fase adulta. “Isso é muito bacana de ver. Ele sempre faz amizades, curte praticar alguma coisa, onde estivermos, estamos praticando e sempre incentivando”, finaliza.

Benefícios

Atividades físicas têm, por si só, a natureza de desenvolver habilidades, quaisquer que sejam elas, motoras ou cognitivas. Carlos Roberto Teles, coordenador de Educação Física e Esportes do Colégio Sigma, destaca que há uma relação pertinente entre esporte e elementos como criatividade, concentração, equilíbrio hormonal e fisiológico. “A importância da evolução de forma integral, em todos os seus aspectos, em competições e na disciplina de saber ganhar e perder”, complementa.

Segundo o profissional, o primeiro incentivo ao pequeno, por vezes, pode partir do exemplo