

O que é esporte?

Muitas pessoas tendem a confundir esporte e atividade física. A diferença entre eles está no fato de que o esporte é uma atividade física organizada. Ou seja, qualquer esporte é atividade física, mas nem toda atividade física é esporte. Qualquer movimento do corpo que provoque gastos de energia é uma atividade física, seja levantar, sentar, andar, carregar coisas etc.

Quando falamos em **esporte**, estamos denominando um tipo específico de atividade física que possui características como competição, institucionalização, esforço físico e habilidades motoras específicas, padronização de espaços e regras, além da formação dos grupos. Quando analisamos o esporte em suas especificidades, podemos perceber porque ele é tão importante no desenvolvimento infantil.

Quais os benefícios do esporte na infância?

O esporte, enquanto atividade física organizada, é importante não apenas para o desenvolvimento físico e motor, mas também para o desenvolvimento social das crianças. A partir de suas regras e condições, as crianças conseguem compreender formas de relacionarem-se com os outros, trocando experiências, competindo e ajudando uns aos outros.

Alguns autores defendem que a prática esportiva infantil é capaz de prevenir muitos adoecimentos futuros, como o estresse, problemas respiratórios, cardíacos, de coluna e outros. Isso porque, a partir da prática de esportes, as crianças desenvolvem força óssea e muscular, além de melhorarem o desenvolvimento físico. Outro aspecto relevante é o desenvolvimento da coordenação motora, sendo cotado, inclusive, como agente melhorador na escrita, uma vez que permite relações mais eficientes com os objetos e limites materiais (como o lápis e a folha de papel).

O esporte na infância pode ser prejudicial?

É importante que pais, professores e educadores físicos estejam sempre atentos ao tipo de esporte que as crianças praticam. O esporte praticado deve ser adequado à idade, ao peso e ao tamanho de cada criança.

Outro aspecto importante é a variedade. Como a criança tem energia e curiosidade, é importante explorar mais de um esporte, não apenas para que ela tenha contato com diferentes regras e organizações da atividade física, mas para proteger o corpo de repetições que possam ser prejudiciais ao desenvolvimento. Alguns autores propõem que se trabalhe com sistemas de compensação, como: natação e balé (um para desenvolver força e resistência respiratória e o outro para trabalhar equilíbrio, postura e ritmo).

Deve-se destacar também a importância do papel da família no desenvolvimento da relação da criança com o esporte. É sempre importante lembrar que não há benefícios nas exigências e cobranças exageradas dos pais em relação ao rendimento. A forma como as crianças vão se relacionar com a prática esportiva em muito depende da forma como seus pais o fazem. É bastante complicado para uma criança compreender porque ela tem que se exercitar, se os pais não gostam de fazer exercícios.

Existe idade ideal para começar a prática esportiva?

Muitos autores defendem que a atividade esportiva deva começar a partir dos seis anos, mas isso não impede que antes desse momento a criança faça atividades físicas. A idade pré-escolar é a mais indicada, justamente porque é um momento em que o desenvolvimento físico e a socialização estão despontando.

Juliana Spinelli Ferrari

Psicóloga e Colaboradora Brasil Escola.

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/esporte-infantil.htm>.

Texto adaptado pelo Serviço de Orientação Psicopedagógica - SOP