

Como a prática de esportes contribui para o desenvolvimento das crianças?

De acordo com especialistas no estudo do universo infantil, como Jean Piaget, os primeiros anos escolares são os períodos mais importantes para o desenvolvimento humano, a partir de grandes descobertas e da exploração de novos espaços e formas de interação por parte das crianças. Por isso, esportes para crianças são grandes aliados para seu bom desenvolvimento.

E nesse contexto de aprendizagem intensa, o ambiente escolar se apresenta como um importante espaço de formação não apenas intelectual e cognitiva, mas, também, de promoção de um estilo de vida mais equilibrado e saudável.

Partindo desse princípio, no post de hoje vamos mostrar a importância dos esportes para crianças como parte integrante do processo educacional nas [escolas de ensino infantil](#), mostrando os prós e contras, além de listar algumas atividades indicadas para os primeiros anos de vida. Vamos lá?

Por que incentivar a prática esportiva na escola?

Para responder a essa pergunta, vamos começar listando os principais benefícios trazidos pelos esportes para crianças no desenvolvimento físico, intelectual e também social da criança.

Aperfeiçoamento da coordenação motora

Durante os primeiros anos de vida, a criança possui uma elevada capacidade de aprender e de executar movimentos diferenciados, o que a leva a desenvolver uma maior consciência do seu corpo e da sua mobilidade e a interagir de forma mais ativa com o ambiente ao seu redor.

Nesse aspecto, o esporte serve como um importante estímulo para a melhoria da coordenação motora a partir de atividades que exercitem movimentos de forma coordenada e trabalhem a noção espacial da criança.

Melhora da saúde física

Quando praticado de forma regular, o esporte traz grandes benefícios para a saúde, como o aumento da produção de energia corporal, controle de calorias, desenvolvimento gradual de massa muscular, além de fortalecimento da estrutura óssea e melhora da capacidade respiratória.

Dessa forma, o esporte pode ajudar, ainda, na prevenção de doenças cardiovasculares e de problemas relacionados ao excesso de peso, com resultados positivos para o metabolismo das crianças, deixando-as mais atentas e dispostas.

Desenvolvimento social

Nesse tópico, os esportes coletivos merecem um destaque especial, pois são excelentes oportunidades para promover a cooperação, a importância do trabalho em grupo a partir da cooperação e da integração de todos os membros do time.

Assim, as crianças têm a oportunidade de vivenciar novas formas de se relacionar com pessoas diferentes, trocando experiências e desenvolvendo laços de amizade e convivência, conhecendo os seus limites e aprendendo a respeitar o espaço do outro.

Aprimoramento da inteligência emocional

Reconhecer limitações e potencialidades, saber perder, compreender as diferenças dos membros do grupo e conseguir trabalhar em conjunto com harmonia e equilíbrio são características muito importantes para o desenvolvimento da inteligência emocional e podem ser exercitadas também durante a prática de esportes.

Por meio dessas atividades, as crianças podem aprender a reconhecer os seus próprios sentimentos e emoções para lidar com problemas de diferentes naturezas e tomar suas decisões com maior consciência.

A prática de esportes para crianças pode trazer algum tipo de risco?

Embora existam diversos pontos positivos, como apresentamos nos tópicos anteriores, os esportes também podem apresentar alguns riscos se praticados de forma incorreta ou sem o devido acompanhamento de profissionais especializados.

Até o período da adolescência, a estrutura física sofre diversas transformações e, quando sobrecarregadas ou exercitadas de forma incorreta, podem resultar em fortes lesões, prejudicando o desenvolvimento da criança.

Do ponto de vista psicológico, a alta competitividade e a pressão para chegar à vitória podem trazer sentimentos de ansiedade, desânimo devido à cobrança excessiva por resultados, além de acabar gerando ansiedade em [situações de conflito](#) entre os atletas e times.

Por isso, é muito importante que pais, professores e responsáveis pela [gestão escolar](#) estejam sempre atentos e busquem a modalidade mais adequada de acordo com a idade e condição física das crianças.

Quais as modalidades de esportes para crianças ideais em idade escolar?

Agora que já falamos sobre os benefícios e possíveis riscos das atividades esportivas, a seguir vamos listar algumas modalidades indicadas para as crianças dos primeiros anos da educação infantil.

Natação

Único esporte recomendado pela [Sociedade Brasileira de Pediatria](#) (SBP) para crianças a partir dos 6 anos de idade, a natação é considerada uma das atividades mais completas para a saúde física do ser humano, apresentando melhorias que vão do sistema motor ao respiratório.

Os especialistas ainda afirmam que, por lembrar o ambiente intrauterino, a água também é um grande atrativo e aguça os sentidos de bebês e crianças em diferentes fases de desenvolvimento.

Futebol e futsal

Além de se destacar por seu apelo cultural, atraindo a atenção de diferentes gerações, tanto o futebol quanto o futsal são excelentes atividades para as crianças a partir dos 5 ou 6 anos de idade.

O domínio da bola e a corrida no campo ou na quadra são fundamentais para o desenvolvimento do equilíbrio, de velocidade, das habilidades de locomoção, coordenação, além de melhorar o metabolismo, promovendo a saúde respiratória e cardiovascular.

Atletismo

Assim como o futebol e o futsal, o atletismo desenvolve boas habilidades de locomoção e velocidade, permitindo que seus praticantes ganhem mais força, tonicidade muscular, resistência física e melhorem suas habilidades respiratórias.

Com diferentes categorias, como corrida, saltos e lançamentos, é um esporte indicado para diferentes faixas etárias e traz grandes benefícios ao sistema imunológico, ajudando a diminuir o risco de diabetes e os sintomas de asma.

Artes marciais

Recomendadas para crianças a partir dos 4 anos de idade, atividades de luta, como o karatê e o judô, ajudam no desenvolvimento de bons reflexos, força, equilíbrio, flexibilidade e velocidade, contribuindo, ainda, com o aumento da concentração.

Seguindo os princípios difundidos pela cultura oriental, as artes marciais também ensinam valores como respeito e tolerância, essenciais para a convivência social desde a fase infantil.

Antes de decidir qual é o melhor esporte para crianças em cada faixa etária, é preciso analisar também os graus de [desenvolvimento](#) específicos de cada criança e explorar mais de uma modalidade, ampliando suas possibilidades de escolha e a descoberta de diferentes habilidades.

Você gostou deste artigo? Então aproveite e compartilhe o conhecimento em suas redes sociais para que outros educadores saibam mais sobre a importância de incentivar a prática esportiva desde os primeiros anos escolares!