



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista – A importância dos esportes para crianças

A prática de esportes é necessária para a saúde na vida de todos nós, mas para as crianças ela é essencial, pois assim teremos jovens e adultos saudáveis, ativos e longe de problemas de saúde, tal como a obesidade. Mas para estimular essa prática, a criança precisa sentir prazer no esporte e a melhor maneira é praticar brincando. Para falar mais sobre isso, convidamos a Irmã Veroni Medeiros, Assessora Técnica de Desenvolvimento Infantil da Pastoral da Criança. Confira:



Irmã Veroni, para começar, o que entendemos por esporte?

Esporte é o conjunto de atividades físicas e prazerosas que ajudam no desenvolvimento da criança, dos adolescentes, dos jovens, dos adultos e das pessoas idosas.

E quais são os benefícios da prática de esportes para as crianças, Irmã Veroni?

O esporte traz muitos benefícios para o corpo da criança. Ajuda a criança a crescer no aspecto físico e emocional, melhora a coordenação motora e estimula as atividades básicas, como caminhar, saltar, pular, correr, a praticar brincadeiras em grupo e com a família. Também contribui para ter uma boa saúde, traz vantagens psicológicas, ajuda a superar a timidez ou a vergonha, a frear os seus impulsos e ansiedade, a ser mais colaborativa e menos individualista e egoísta. O esporte é muito importante também no aspecto social e relacional, pois a criança aprende a reconhecer e respeitar que existe alguém que sabe mais do que ela, aprende a conviver com regras e criar bons hábitos, a ter responsabilidades e compromissos, e a praticar o jogo limpo.

Qual o melhor esporte para a saúde, Irmã Veroni?

O melhor é sempre o que respeita as capacidades e as habilidades motoras de cada criança, por isso os pais devem sempre se perguntar se o filho pratica um esporte porque gosta, se ele tem talento para aquilo. É importante lembrar que antes de optar por um esporte a criança precisa experimentar diversos outros. Só assim que ela pode escolher um esporte para praticar com prazer e alegria

Para as crianças, quais são os esportes mais indicados, Irmã Veroni?

Jogar bola, andar de bicicleta, caminhar, correr, andar de skate, nadar e todas as outras brincadeiras e esportes são muito legais. Se você conseguir unir um esporte e o contato com a natureza, será maravilhoso e muito mais benéfico, não é verdade?

Irmã Veroni, como a escola pode ajudar a criança a praticar um esporte?

A escola deve incentivar a criança a praticar esportes, pois assim as crianças ficam mais disciplinadas, com senso de equipe e menos sedentárias. As atividades esportivas são muito importantes para o desenvolvimento integral da criança e ajudam no combate à obesidade. O esporte ajuda no fortalecimento do corpo, da mente e da vida saudável.

Em qual situação o esporte faz mal para a criança, Irmã Veroni?

O esporte precisa ser uma atividade prazerosa para a criança e não uma obrigação. Ela tem que gostar e se divertir com o esporte que escolher e deve ser introduzido na vida da criança de uma forma gradual, para que se satisfaçam suas necessidades lúdicas.

E como fazer, Irmã Veroni, quando o esporte deixa de ser lazer para se tornar competição? O esporte competitivo é ruim para a criança?

É preciso, antes de tudo, valorizar a prática esportiva como uma atividade coletiva e não apenas como uma competição. As crianças precisam brincar muito, isso também é esporte.

Irmã Veroni, no esporte não vivemos apenas de vitórias. Como ajudar a criança a lidar com a derrota?

É normal que a criança se entristeça com uma derrota. Os pais precisam acolher o choro e compreender aquela dor, explicar que a sensação sentida faz parte do processo natural e que na próxima vez pode vir uma vitória. Devemos ter a virtude de saber perder.

Irmã Veroni, a senhora tem mais alguma orientação que gostaria de dizer para os nossos ouvintes sobre o esporte e as crianças?

A Pastoral da Criança prima pelo brincar e pelas práticas esportivas saudáveis. Um bom esporte envolve toda a família e a participação de todos anima a criança e torna a vida familiar mais saudável.

Entrevistado(a) Irmã Veneranda Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Irmã Veneranda, por que é bom que as crianças pratiquem esportes? Conta para gente.

A vida moderna trouxe muitos benefícios, mas ao mesmo tempo trouxe muitos problemas que antes não existiam. Há uns vinte anos, poucos pais precisavam se preocupar com a falta de atividades físicas das crianças, pois elas brincavam na rua, jogavam bola e corriam, e tudo isso fazia parte da rotina diária delas. Hoje, essa realidade mudou. As crianças são mais sedentárias e obesas, mas praticar esporte é um santo remédio. Fazer com que as crianças pratiquem esportes é responsabilidade e compromisso de toda a sociedade.

Entrevistado(a) Marileuza Soares de Carvalho
Coordenadora da Pastoral da Criança de Botucatu Estado de São Paulo

Marileusa, qual é a orientação da Pastoral da Criança sobre a importância das atividades físicas no desenvolvimento integral das crianças?

A orientação que a gente passa para as mães é que procurem brincar com seus filhos, porque hoje em dia as crianças e até os pais estão fazendo o contrário e tendo uma vida sedentária, passam tempo mexendo no celular e no computador. A babá das crianças hoje em dia é um computador, é um celular, então a gente pede que as mães brinquem com seus filhos. É muito importante o pai também participar da brincadeira, pois a criança vai se exercitar e vai perder peso brincando.