

## Como escolher o esporte certo para seu filho?

19/07/2019 - 11:54

*Atividades físicas são excelentes para a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento de habilidades sociais. Confira como escolher o esporte ideal para as crianças*

Exercícios físicos são essenciais para a saúde. Além de fazer bem para o corpo, exercitar-se também é fundamental para a qualidade da nossa saúde mental. Porém, quase metade da população brasileira (47%), não faz atividades físicas suficientes para sair da taxa do sedentarismo. Os dados são da Organização Mundial da Saúde (OMS) e foram divulgados em 2018. Para o coordenador do Núcleo de Atividades Complementares do Colégio Marista Anjo da Guarda, em Curitiba, Marcelo Novak, o pouco estímulo ao esporte durante a infância pode ser um dos fatores que explica os baixos índices apontados pela OMS. “Nos primeiros anos de vida, o esporte é essencial para desenvolver a coordenação motora das crianças e é nesse momento que surge também a aptidão em diferentes atividades físicas que pode evoluir para a vida adulta, por exemplo”. Por isso, Novak recomenda que diferentes esportes sejam apresentados aos pequenos para que a criança possa testar e experimentar o que mais gosta. Abaixo estão algumas dicas de Novak para adequar o esporte à rotina da criança:

**Depende da idade:** para os pequenos, o ideal são atividades físicas que não envolvam estratégias e regras complicadas. O foco nos primeiros anos é estimular a coordenação motora, socialização e movimentação. Capoeira, aulas de dança, judô e circo podem ser boas opções para iniciar crianças a partir de três anos de idade.

**Questão de personalidade:** esportes individuais ou em grupo? Atividades que pedem estratégia ou esforço? Cada modalidade tem características que podem se adaptar melhor para diferentes tipos de perfil. Entender a personalidade da criança auxilia nesse momento de estimular pontos fracos ou reforçar a autonomia e a autoconfiança, por exemplo.

**Tempo e investimento:** é importante que o esporte caiba no tempo e no orçamento familiar, para que não vire um problema. Alguns esportes pedem mais dedicação de tempo, como torneios, viagens e grande quantidade de treinos. Outras atividades podem exigir equipamentos mais caros, como esgrima, por exemplo.

**O atleta mirim é quem manda:** experimentar é a palavra-chave. Permitir que a criança explore diferentes atividades para descobrir o que gosta mais e onde se sente mais confortável é uma jornada de descobrimento importante. O apoio e suporte dos pais são essenciais para o equilíbrio entre a descoberta e a persistência diante dos desafios. E acima de tudo, é bom lembrar que esporte é sinônimo de saúde e diversão!