

Impacto transformador da participação esportiva na infância

Cláudio Delunardo Severino¹; 0000-0002-7026-3477

Lucas Vieira do Carmo¹; 0009-0001-8329-7262

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
claudiodelunardo@gmail.com (contato principal)

Resumo: A prática sistematizada de exercícios físicos e o contato com modalidades esportivas no decorrer da infância representa um significativo contributo para um estilo de vida saudável. O objetivo do presente estudo foi analisar os impactos da prática esportiva no desenvolvimento global da criança. Como procedimento metodológico, empregou-se uma pesquisa bibliográfica de cunho descritivo, desenvolvida a partir da discussão de diversos autores que já abordaram o tema em questão. A partir disso, realizou-se o aporte em pesquisas realizadas por outros autores que abordaram o tema proposto. Para tal, o aporte teórico do estudo foi estabelecido mediante levantamento de artigos nas reconhecidas bases de dados Scielo e Google Scholar. Assim, o estudo se justifica pela abordagem de um tema relevante quanto à importância da saúde mental na infância. Ao explorar como o esporte pode influenciar positivamente o bem-estar mental, o estudo contribui para o debate acerca das abordagens abrangentes para o desenvolvimento infantil. A partir dos resultados alcançados por intermédio do presente estudo, conclui-se com a observação de que a prática esportiva por crianças não deve ser encarada como uma simples e mera transmissão de conteúdos específicos de uma determinada modalidade. Além da percepção dos seus benefícios para o desenvolvimento motor, ela necessita de uma intervenção pedagógica que assegure à criança não apenas o desenvolvimento de capacidades psicomotoras, mas também o seu crescimento como uma cidadã crítica e consciente.

Palavras-chave: Esporte. Infância. Educação física. Prática esportiva

INTRODUÇÃO

A prática sistematizada de exercícios físicos e o contato com modalidades esportivas no decorrer da infância representa um significativo contributo para um estilo de vida saudável e uma memória que acarretará benefícios em decorrência desse hábito, resultando em vários fatores positivos para a saúde (SILVA, 2022). Dentre esses benefícios, a mesma autora menciona a prevenção de doenças crônicas, o aumento da autoestima e redução do estresse.

A considerar que um bom percentual de atividades físicas realizadas no decorrer da infância está diretamente associado a prática de modalidades esportivas, até que ponto isso pode contribuir para o desenvolvimento da criança?

O objetivo do presente estudo foi analisar os impactos da prática esportiva no desenvolvimento global da criança e este se justifica pela abordagem de um tema relevante quanto à importância da saúde mental na infância. Ao explorar como o esporte pode influenciar positivamente o bem-estar mental, o estudo contribui para o debate acerca das abordagens abrangentes para o desenvolvimento infantil. A pesquisa também se justifica a partir da consideração de que a prática esportiva é um direito de todos e todas e, aqui em se tratando da criança, ela pode representar uma grande contribuição para a sua formação.

MÉTODOS

A metodologia empregada na construção de um estudo acadêmico, na perspectiva de Santos (2018), é compreendida como um fator determinante para a condução da pesquisa, significando uma etapa do processo que possibilita a obtenção de informações associadas ao objeto de estudo. Nesse sentido, a presente pesquisa se apoiará em uma revisão bibliográfica de caráter exploratório que apresenta como característica a abordagem de um determinado tema por intermédio de diferentes autores que já o abordaram a partir de outras publicações acadêmicas (LÖSCH; RAMBO; FERREIRA, 2023). Para tal, o aporte teórico do estudo será estabelecido mediante levantamento de artigo nas bases de dados Scielo e Google Scholar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática esportiva

Inicialmente, faz-se a observação de que, em consonância com o estudo realizado por Borges e colaboradores (2022), ao estabelecer a distinção entre os conceitos de atividade física e prática esportiva, a primeira é compreendida como qualquer movimento resultante de uma contração muscular voluntária e que proporcione um gasto energético acima do estado de repouso. No caso da prática de alguma modalidade esportiva, esta está vinculada à realização pessoal ou em conjunto, baseada na disciplina, capacidade de tomada de decisões e desenvolvimento físico e técnico para o alcance de objetivos preestabelecidos.

Segundo o estudo promovido por Silva (2022), a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que devem ser praticados ao menos 60 minutos de atividade física moderada ou vigorosa, ao menos três vezes por semana. Observa-se que as crianças que não se enquadram nesse conceito são consideradas sedentárias.

O esporte representa, segundo Figueiredo e Neves (2020), um caminho seguro no sentido contrário ao sedentarismo, preocupação crescente em nosso tempo. A prática esportiva também pode ser considerada como fundamental para o desenvolvimento de capacidades motoras e, nesse sentido, percebe-se a necessidade da sua inserção no cotidiano escolar, o que seria considerado fundamental para o pleno desenvolvimento físico, cognitivo e social da criança (SOUZA *et al.*, 2020).

Observa-se que em se tratando do ambiente escolar mencionado, Hardman e colaboradores (2012) mencionaram a sua importância acerca da promoção da prática de atividades físicas, sendo a Educação Física nas escolas o principal caminho para a criação de hábitos associados à melhoria e manutenção da qualidade de vida por parte das crianças, ou seja, o desenvolvimento de ações voltadas à prática esportiva pode ser compreendido como um processo que evolui a partir de experiências ocorridas no decorrer da vida escolar.

Para Figueiredo e Neves (2020), é exatamente na infância em que o incentivo à prática esportiva deve ocorrer, a considerar que é nesta fase em que as bases do

desenvolvimento motor e cognitivo são estabelecidas.

No contato com as mais diversas modalidades, ressalta-se que, segundo Pereira e Dias (2020), é necessária a percepção sobre a motivação da criança em relação a algum esporte. Nessa fase, tudo é novidade diante de uma variedade de informações e situações vindas de todas as partes, portanto, considera-se normal o fato de a criança transitar por diversas modalidades esportivas, não considerando isso como uma falta de comprometimento, mas como uma necessidade de experimentação.

O esporte pode representar, a partir da sua prática sistematizada e bem orientada, um caminho para auxiliar o desenvolvimento de uma criança. Contudo, observa-se que essa boa orientação está diretamente associada ao cuidado com a prática excessiva, atividades repetidas e uma exigência de desempenhos em desacordo com a fase do desenvolvimento motor em que se encontra a criança, que está em consonância com o conhecimento por parte do professor acerca das inerências da aprendizagem motora (PEREIRA; DIAS, 2020). Faz-se a observação de que o professor deve perceber a importância na promoção de ações que enfatizem os benefícios da prática esportiva desde a infância até a fase adulta, oferecendo à Educação Física a prerrogativa de um componente curricular que cuida da saúde dos indivíduos de maneira preventiva, cuidando, com alicerce teórico, do desenvolvimento de habilidades físicas e hábitos salutarres.

Ressalta-se que a relevância do professor de Educação Física no contexto apresentado no presente estudo representa um fator determinante para relação entre a criança e a prática esportiva e a saúde destas. E sobre o professor de Educação Física, Krug, Marchesan e Acosta (2012) apontaram que este deve ser reconhecido como um profissional da saúde e, portanto, deve ser responsável por apresentar às crianças os benefícios de um estilo de vida ativo ocasionado pela prática esportiva, por intermédio dos conhecimentos fundamentais e despertando a satisfação pela prática mencionada, bem como a consciência acerca da sua relevância.

A prática esportiva durante a infância e os seus benefícios

A infância representa o período no qual se propicia consideráveis transformações no que tange ao desenvolvimento humano, adquirindo-se níveis de coordenação motora

e funções cognitivas que são influenciadas não somente por estímulos, mas também por intermédio das experiências proporcionadas pelo ambiente que aprimoram as capacidades mencionadas e contribuem para o desenvolvimento integral. Sobre isso, Melo e colaboradores (2022) enfatizaram que a prática esportiva na infância, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades motoras, ela também favorece a aquisição e melhora de outras capacidades cognitivas e psicossociais, onde se destacam a responsabilidade, a concentração, a criatividade, as noções de ética e o respeito à autoridade no processo de socialização esportiva.

Percebe-se, nesse caso, que a prática esportiva possui a capacidade do aprimoramento de questões consideradas externas ou corpo da criança, entretanto, muitas das contribuições são percebidas internamente, ou seja, aquelas vinculadas ao comportamento e a sua relação com o meio na qual está inserida.

A prática sistematizada de modalidades esportivas nesse período, na perspectiva de Borges e colaboradores (2022), está relacionada ao nível de melhora de diversos parâmetros de saúde, por exemplo, o controle autônomo cardíaco, a densidade óssea, a diminuição da possibilidade de dores lombares, a qualidade de vida e o sono. Nota-se também que crianças que se habituem a praticar esportes com frequência tendem a ser mais propensos em manter esse hábito na idade adulta, onde se evidencia uma redução dos níveis de atividades físicas ou esportivas.

Para Souza e colaboradores (2020), outros benefícios podem ser elencados, por exemplo, a melhoria do sistema articular, o aumento da massa muscular, maior equilíbrio acerca do colesterol e da frequência cardíaca, o aumento da força e da flexibilidade, além da melhora da postura.

Melo e colaboradores (2022, p. 5) exaltaram ainda que:

O exercício físico proporciona diminuição no desenvolvimento de diversas, bem como tende a amenizar as manifestações de doenças, como, por exemplo, diabetes, coronariopatias, osteoporose, câncer, obesidade, hipertensão arterial. Em crianças e adolescentes, um maior nível da prática de exercícios contribui para a melhora do perfil lipídico e metabólico, e a redução da prevalência da obesidade.

Partindo dessa premissa, nota-se que a promoção da prática esportiva durante ou a partir da infância pode representar o estabelecimento da redução do sedentarismo na

idade adulta e a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

Ao associar a prática esportiva ao processo educacional, mencionou-se a sua contribuição para o rendimento escolar, bem como a diminuição de condutas consideradas desviantes no contexto social, uma maior responsabilidade e o comprometimento no que tange às atribuições escolares. “Além disso, o esporte, por suas características, pode formar competências e um tipo de disciplina essencial à inclusão dos estudantes em um ambiente de aprendizagem” (MELO *et al.*, 2022; p. 2).

Faz-se explícita a importância do trabalho de valores com as crianças no processo de ensino de modalidades esportivas, seja no espaço formal (escolas) ou em outros ambientes, partindo do pressuposto de que para se alcançar uma realização e uma integração social, as crianças necessitam, antes de uma especialização esportiva, ser orientadas e conduzidas a se tornarem cidadãos morais e éticos.

Como bem explicitou Sousa e Venditti Junior (2009), o professor de Educação Física que trabalha com o ensino de modalidades esportivas para crianças deve se preocupar em transmitir mais do que conhecimentos específicos, abrangendo, também, uma preocupação em educar as crianças para viverem em sociedade e se tornarem cidadãos críticos e conscientes.

Lemos e colaboradores (2023) notaram que a prática esportiva significa o seu impacto em relação aos aspectos moral, cognitivo e social do indivíduo, além de agregar valores sociais importantes para a formação da personalidade e o desenvolvimento ao longo da vida. A relação da criança com o esporte vai além do ponto de vista da saúde, envolvendo também um conjunto de interações que são estabelecidas entre ela e o meio.

CONCLUSÕES

A partir das informações obtidas, pode-se afirmar que a prática esportiva deve ser percebida não somente como uma necessidade, mas também como um direito da criança. Um direito que deve ser garantido por meio de ações que oportunizem a ela - a criança – o despertar do interesse pelas modalidades esportivas, a possibilidade

da sua prática e o entendimento acerca da sua importância para o desenvolvimento de uma vida saudável.

Ter uma relação com a prática esportiva sistematizada desde a infância apresenta benefícios de ordem física e psicológica, além da prevenção de doenças crônicas que podem ocorrer na fase adulta. Isto posto, percebeu-se que crianças que adquirem o hábito da prática esportiva possuem menor possibilidade de conviverem com doenças, o que acarreta, evidentemente, em uma melhor qualidade de vida.

Conclui-se com a observação de que a prática esportiva por crianças não deve ser encarada como uma simples e mera transmissão de conteúdos específicos de uma determinada modalidade. Além da percepção dos seus benefícios para o desenvolvimento motor, ela necessita de uma intervenção pedagógica que assegure à criança não apenas o desenvolvimento de capacidades psicomotoras, mas também o seu crescimento como uma cidadã crítica e consciente.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos ao Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA, pelo auxílio financeiro de apoio à pesquisa por intermédio do PIBIC – Programa de Iniciação Científica.

REFERÊNCIAS

FIGUEIREDO, M. F. A. F; NEVES, A. R. S. A influência do método de ensino do esporte no desenvolvimento de crianças. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3universobelo Horizonte3&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=13048&path%5B%5D=7795>. Acesso em: 15 julho 2024

HARDMAN, C. M. *et al.* Participação nas aulas de educação física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 623-631, out./dez., 2013.

KRUG, R. R; MARCHESAN, M; ACOSTA, M. A. A contribuição da educação física escolar para um estilo de vida ativo. **Revista Linhas**, Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 200-214, jul./dez. 2012

LEMOS, D. C *et al.* Impactos do treinamento especializado precoce: um estudo de revisão. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 15, 2023, Volta Redonda. **Anais** Centro Universitário de Volta Redonda, 2023.

LÖSCH, S; RAMBO, C. A; FERREIRA, J. L. A pesquisa exploratória na abordagem qualitativa em educação. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 18, n. 00, p. 1-18, 2023. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/17958/17247>. Acesso em: 10 abril 2024

MELO, L. B. S. *et al.* O esporte como auxílio à educação: análise do Projeto Vilas Olímpicas e Escolas (VIES). **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v. 44, p. 1-8, 2022

PEREIRA, F. K; DIAS, N. A importância das atividades lúdicas na iniciação esportiva. **Caderno Intersaberes**, Curitiba, v. 9 n. 17, p. 52-58, 2020

SANTOS, Bruno Freitas. Esporte no contexto escolar: esporte e escola. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo**, Vitória de Santo Antão-PE, v. 2, n. 2, p. 4-16. 2018

SILVA, G. C. R. Relação da prática de atividade física na infância e adolescência com diferentes intensidades e parâmetros cardiovasculares na vida adulta. Presidente Prudente – SP: Universidade Estadual Paulista, 2022, Dissertação, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento – Interunidades, área de concentração em Biodinâmica do Movimento

SOUSA, M. A; VENDITTI JUNIOR, R. Iniciação esportiva no Programa Segundo Tempo: perspectivas teóricas, reflexões e proposta metodológica para os fundamentos do Basquetebol. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 10, n. 14, 2009.

SOUZA, W. S. *et al.* Função executiva, coordenação motora e composição corporal, na infância: o papel da prática esportiva. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, 2020