Um golaço de benefícios

Praticar esportes na infância faz muito bem, e esses benefícios podem se estender ao longo da vida.

A prática do esporte infantil permite que as crianças possam, ao mesmo tempo, cuidar da saúde, fazer novas amizades, e aprender como fazer parte de um time – questões que, com certeza, ajudarão os pequenos durante todo o processo de crescimento até a vida adulta.

Benefícios físicos

Com certeza, manter-se ativo é muito importante para a saúde física, e isso não é diferente na infância. Nessa fase, os esportes trazem benefícios específicos como o crescimento ósseo, o que é importante manter até aproximadamente os trinta anos. A prática de esportes também ativa a circulação de sangue, a coordenação motora, equilíbrio, e a preocupação com a própria alimentação e nutrição também melhoram.

Saúde mental

Estas atividades podem ajudar as crianças a criar a autoestima. Endorfinas, que são responsáveis pela sensação de bem-estar são liberadas durante as atividade, por que afinal, eles estão correndo livremente e liberando energia. O esporte também proporciona um repouso cognitivo porque eles não estarão sempre em frente à tela do computador.

Nos esportes coletivos como futebol infantil, vôlei e até na natação, elas começam a estabelecer laços com os colegas e a se divertir com estes novos amigos.

Existem aspectos negativos?Praticando esportes de forma saudável, não. O problema está na competição excessiva, e muitas vezes pressão dos pais, mas este comportamento pode ser alterado de uma forma positiva. Nesses momentos, elas podem aprender e desenvolver a paciência, e ser competitivo não é necessariamente uma coisa ruim - quando as crianças jogam algum esporte competitivo, elas aprendem sobre como lidar com a vitória e com a derrota, o que é uma habilidade importante em todas as fases da vida. No entanto, cuidado com a pressão colocada sobre os pequenos não se esqueçam que o mais importante é a diversão, e que eles se desenvolvam bem.

Fonte:Omo,Guia InfantileTerra, adaptado.