

Lições de vida

Educação Física

Enviado por:

Postado em:28/08/2008

Ao levar seu filho a praticar algum esporte, você estará facilitando o aprendizado de valores como respeito e ética e o fortalecimento da auto-estima.Saiba mais...

Por Inês Pereira Bermann Ao levar seu filho a praticar algum esporte, você estará facilitando o aprendizado de valores como respeito e ética e o fortalecimento da auto-estima. - Um dia de vitória, outro de derrota - Olhar interior - Treinar, treinar, treinar Com certeza as crianças exercitam o corpo, desenvolvem a coordenação, a lateralidade e a flexibilidade. Mas grande parte dos pais nem imagina que o esporte pode trazer para os filhos muito mais do que os benefícios para a saúde. Não é à toa que a frase "Esporte não é droga. Pratique" é tão amplamente utilizada. Ao se engajar numa atividade, a criança estará, acima de tudo, formando seu caráter e assimilando valores que a tornarão um adulto mais seguro e feliz. A primeira lição que se aprende é que, como em casa ou na escola, no esporte também existem regras. Qualquer que seja a modalidade, só pode ser praticada se o conjunto de regras for seguido. A figura do técnico, professor ou orientador também está sempre presente e, tão logo começa a se familiarizar com o esporte, a criança aprende que essa pessoa precisa ser respeitada. Da mesma forma, os colegas que participam do jogo, no caso dos esportes coletivos, também devem ser considerados. Um dia de vitória, outro de derrota Vida de esportista é assim: no final do campeonato, ou se ganha ou se perde. É muito saudável que, desde pequenino, seu filho sinta como é gostoso ganhar, mas também aprenda a perder. O saber perder significa aceitar que foi derrotado naquele momento - o que não quer dizer que será derrotado em outros setores. O caráter, os valores, a capacidade independem disso. Aprender a lidar com a derrota é, nas entrelinhas, aprender a lidar com as frustrações e os reveses da vida sem abalar a auto-estima nem a autoconfiança. Olhar interior O esporte traz um conhecimento introspectivo muito grande. É como se os botões de um painel localizado no cérebro fossem ligados, ativando estruturas de reconhecimento próprio, dos movimentos: como controlá-los e coordená-los. Esse exercício do aparelho locomotor também exercita o lado emocional. O pequeno atleta vai logo entender que precisará controlar sua ansiedade para conseguir realizar seus movimentos, suas jogadas. Também aprenderá que superar dificuldades implica conviver com emoções negativas como a angústia e a insegurança. O cérebro cria uma representação de todos os segmentos do corpo. Quanto mais refinados são os movimentos, mais refinada se torna a representação. E a consciência corporal é um passo importante para uma vida adulta equilibrada. Treinar, treinar, treinar Se perdeu agora, vá para o segundo tempo! Se não conseguiu concluir a jogada, tente outra vez! Se não atingiu a marca, repita! O esporte exige perseverança, espírito de luta, força de vontade, persistência, paciência. O verdadeiro atleta busca superar a si mesmo e isso leva a um exercício diário de humildade, de reconhecimento das próprias limitações. Mesmo que seu filho não almeje ser um atleta, muito menos ter como meta a medalha de ouro, ainda assim vai aprender lições valiosas. E no futuro terá não só os músculos, mas também o caráter fortalecido. Fonte: Clic FilhosConsultoria: Paulo Zogaib, médico especializado em medicina esportiva, professor do Departamento de Neurociências da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).