

Prática de esportes na infância deve ser monitorada

Educação Física

Enviado por:

Postado em:20/10/2009

A criança pode praticar esporte a partir do momento que começa a andar, mas não um esporte competitivo.Saiba mais...

20/10/2009 Praticar atividade física é essencial para a qualidade de vida. Na infância, no entanto, os pais devem estar atentos aos esportes mais indicados para as crianças. É preciso estar muito atento para que não se cobre da criança um nível de desempenho não compatível com a sua idade. O esqueleto em crescimento pode ser muito lesado se receber uma carga de treinamento muito grande. Da mesma forma, a criança pode se desmotivar se perceber que não corresponde às expectativas dos adultos em relação ao seu desempenho, podendo assim desistir da atividade, sem ter a oportunidade de atingir seu potencial, diz Patrícia Moreno Grangeiro, ortopedista do Hospital do Coração (HCor). Os médicos do hospital afirmam que o esporte mais indicado para as crianças é a natação, pois a atividade auxilia na melhoria de problemas respiratórios, além de ajudar no desenvolvimento psicomotor e na composição do esquema corporal. A criança pode praticar esporte a partir do momento que começa a andar, mas não um esporte competitivo. A criança só tem maturidade esquelética e motora para praticar esporte de time a partir dos sete anos de idade. Antes disso são indicados somente movimentos recreativos, como atividades de correr, pular e atividades lúdicas que sugiram o ato esportivo, comenta Sérgio Xavier, ortopedista do HCor. Fonte: Agência do Estado/ R7 Notícias Publicado em: 20/10/2009 9:25:00