



Esporte também é terapia!

Por Inês Pereira Bermann

Na quadra de esportes

Antena bem sintonizada? Então, tente captar o que anda acontecendo com seu filho. Procure investigar as raízes de um comportamento passivo ou rebelde demais. Fique atento às notas baixas no boletim, às brigas com os colegas. "Antes de depositar a responsabilidade toda no seu filho, é importante entender que a criança é um espelho dos pais. Ela reproduz o que vê em casa e, por isso, é possível que a dificuldade esteja também com os pais, e não só com o filho. Essa consciência independe do caminho que você resolva tomar para ajudá-lo e deve estar sempre presente no seu foco de visão", avalia a psicopedagoga Adriana Gomes, de São Paulo.

Outro aspecto importante é respeitar a personalidade da criança. "O que é próprio dela não tem que ser mudado, e sim canalizado. Uma pequena dose de agressividade pode ser extremamente interessante mais tarde, na vida adulta. Ela vai impulsionar, dar arrojão", exemplifica a especialista. A criança agressiva, na medida certa, vai ser uma lutadora e, possivelmente, terá o talento da liderança. Um introspectivo bem direcionado poderá ser um estudioso, um pesquisador ou, simplesmente, cultivar a riqueza interior.

Na quadra de esportes

Além de ser extremamente saudável para o corpo, o esporte é um ensaio para a própria vida. Ali, entre bolas, tênis, chuteiras, quimonos, a criança vai rir, comemorar, chorar, cair, levantar, enfim, entrar em contato com as emoções e aprender a lidar com elas. O esporte proporciona uma série de situações e vivências ricas, como o convívio, o esforço em

equipe e a disciplina. "Pelo fato de trabalhar esses e outros aspectos, o esporte ajuda a criança a se desenvolver de várias maneiras, respeitando suas características. Também tem uma faceta lúdica muito forte: é como um jogo com regras, e as crianças adoram jogar, o que facilita muito seu entrosamento", lembra Adriana.

Ao matricular seu filho na escola ou academia, explique o porquê de estar incluindo o esporte em sua rotina. Sabendo qual é a dificuldade de seu filho, o professor – ou treinador – poderá observá-lo e ajudá-lo a começar. "Muitas vezes, o grupo rejeita a criança tímida ou a agitada demais. Nessa hora, a intervenção do professor vai ser fundamental. Além disso, existem metodologias específicas para promover a harmonia do grupo, que podem ser utilizadas", avisa Adriana Gomes. "Mas jamais confunda esporte com psicoterapia – até porque um não dispensa a presença da outra. Terapia sempre traz autoconhecimento e, dependendo do caso, é indispensável. Esporte é um apoio e, em geral, um grande coadjuvante para o acompanhamento psicológico."

Confira e selecione as atividades sugeridas de acordo com o perfil de seu filho:

Tímido. Uma criança que pouco fala. Quando o faz, quase não se ouve o que ela diz. Na escola, dificilmente faz perguntas ou se coloca em evidência. Enquanto os colegas estão se esbaldando com a bola, ela está parada - embora, por dentro, morra de vontade de participar.

Atividades sugeridas:

Todos os esportes coletivos (futebol, vôlei, basquete, handebol, etc.), pois promovem a socialização entre o time, facilitam o relacionamento entre os colegas e a interatividade. Numa equipe, a criança tímida vai ouvir e ser ouvida. Seu desempenho será percebido e ela poderá mostrar seu valor, sentindo-se, assim, mais segura. E, o principal, vai se sentir participante.

Agitado. Tem energia de sobra e precisa gastá-la. Isso não implica sobrecarregar a criança com mil atividades: resolveria um lado da questão, mas traria outros problemas, como o estresse.

De maneira criteriosa, é possível programar uma semana em que a escola e o período em casa se mesquem com algumas atividades físicas – claro, se for viável financeiramente. Natação e judô (duas vezes por semana), ou natação e futebol (duas vezes) são bons exemplos de como montar a carga horária de seu filho ou uma única modalidade três vezes por semana já traz resultados.

Além de "queimar" a energia que tem de sobra, baixar o ritmo ace-

lerado e, com isso, se sentir mais tranquilo, seu filho vai aprender a esperar sua vez e, por tabela, controlar a ansiedade. Terá de se submeter, sem contestar, às regras. Ou seja, hora de jogar, jogar; hora de parar, parar; hora de esperar, esperar.

Nessa linha, uma boa partida de futebol faz maravilhas. Uma dose de concentração e controle emocional também pode abrandar um temperamento agitado. Explica-se: a criança muito ativa tem dificuldade de parar para prestar atenção no que quer que seja. Se prosseguir dessa maneira, crescerá uma pessoa que pouco se conhece, já que nunca se concentra nos próprios desejos e sentimentos

A natação desenvolve a concentração, pois exige sincronia nos movimentos de braços, pernas, cabeça e respiração. A criança estará sozinha, atenta a seu corpo.

A Ginástica rítmica também produz bons efeitos sobre a menina agitada – pelo trabalho de concentração e equilíbrio nos movimentos.

Agressivo. Uma criança temperamental, que vive desafiando adultos e outras crianças, volta e meia tem crises de raiva e briga. Talvez seu filho precise, no momento, de disciplina e noções de limite.

O judô se baseia no equilíbrio entre o corpo e a mente e no princípio da não-violência – em japonês, judô significa caminho da suavidade. Além dessas lutas, outras artes marciais, como o caratê, podem ajudar seu filho a canalizar a agressividade e a desenvolver o autocontrole.

Dispersivo. É difícil que alguma coisa prenda sua atenção por muito tempo. Uma cabecinha sempre no mundo da Lua pode voltar a Terra se for exercitada para se concentrar.

A natação é um dos esportes que exige concentração para realizar os movimentos no instante exato, com a respiração correta. Por isso é uma atividade indicada para crianças distraídas.

Na mesma medida, o tênis desenvolve a concentração. Enquanto estiver na quadra, seu filho estará com a atenção voltada para a bolinha, o posicionamento do próprio corpo e a movimentação do adversário.

A ginástica rítmica também pode ser outra boa opção: a harmonia do esporte depende da precisão dos movimentos, que só é possível com extrema concentração.



Alunas do handebol

Comentário do diretor

É fascinante perceber o quanto o esporte pode ajudar na formação dos nossos filhos. Uma prática saudável que, começando na infância, deve ser cultivada por toda a vida. Seja lá qual for o perfil do seu filho, é muito saudável que esteja envolvido com o esporte. Além do aprimoramento físico terá algumas lições fundamentais para a vida: o ganhar e o perder, o respeito às regras, a relação hierárquica, o trabalho coletivo. Ele terá também muitas oportunidades para aprender a lidar com as frustrações. Grandes lições de vida!

No Colegium, além de uma rica grade curricular na área esportiva, oferecemos “escolinhas” de Futebol, Judô, Ginástica Rítmica e Handebol. Mantemos equipes competitivas de Futebol, Handebol e Ginástica Rítmica. A Supervisão de Esportes do Colegium, a cargo da Prof^a Cintia Nogueira, é a grande responsável pelo crescimento do esporte na nossa escola.

Prof. Virgílio Machado

Diretor do Colegium