

## O esporte como aliado à educação

São muitos os artefatos atrativos que podem facilmente levar crianças e adolescentes ao sedentarismo. O fato de não praticar exercícios físicos ou algum esporte, compromete o desenvolvimento físico e psicossocial, como afirma Leite (2012) em sua monografia sobre *Atividades Físicas na Adolescência*.

Uma educação completa, para essa fase, inclui necessariamente o direito de terem acesso à atividade física e esporte. São muitos os estudos que comprovam que temos que nos manter ativos também para evitarmos doenças do tipo: cardiovasculares, hipertensão arterial, a obesidade e entre outras. Não é raro encontrar muitas crianças e adolescentes sedentários também, por conta, da tecnologia. Celulares, computadores e games são instrumentos de grande distração que com descuido, podem prejudicar a qualidade de vida das pessoas e conseqüentemente, a saúde.

Tendo em vista esses fatores, sabe-se, que é também por meio das práticas psicopedagógicas aplicadas por professores na escola que podemos mudar esse quadro. A escola é um dos locais mais apropriados para o desenvolvimento da Educação Física. Participar de atividades físicas, também auxilia na socialização das crianças e dos adolescentes, criando um espírito sadio e de coletividade.

Para, além disso, estudos comprovam que o esporte serve como um fator que impede naturalmente os vícios, e que pode funcionar como um estímulo para as crianças e os adolescentes a buscarem por objetivos e terem metas. Treinar faz com que, indiretamente, a disciplina, o companheirismo, a força para superar desafios, virem valores que vão para além dos jogos de competições. Tudo isso é incorporado aos valores pessoais de quem pratica esporte e atividades físicas.

Mas o que desenvolver na prática? O PCN (Parâmetros Curriculares Nacionais), documento de base das disciplinas ministradas nas escolas em território brasileiro, estabelece como parâmetro de atividades físicas como sendo esportes, jogos, lutas, ginásticas e atividades rítmicas e expressivas em geral.

Leite (2012) ressalta a importância da Educação Física e do Esporte desde o Ensino Fundamental, pois é essa fase que é propícia para o desenvolvimento da psicomotricidade. Logo, a escola é um espaço ideal para o desenvolvimento da saúde física e intelectual de crianças e adolescentes.

### Bibliografia

LEITE, Solange das Graças Coutinho. **Atividade física e adolescência**. In: *A importância das Atividades Físicas para Formação Social do Adolescente*. Dissertação de monografia: Universidade de Brasília, 2012.

Fonte - Disponível em:

[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/4256/1/2012\\_SolangedasGracasCoutinhoLeite.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/4256/1/2012_SolangedasGracasCoutinhoLeite.pdf)