



# Incentive seu filho a fazer esporte desde a infância

Quanto mais cedo uma criança começa a praticar esportes, maior a probabilidade de adquirir um hábito saudável para toda a vida. Mas os pais devem garantir que a criança tenha acompanhamento nutricional e médico e pratique modalidades adequadas à sua idade

## Esportes de acordo com a faixa etária

### Até sete anos

Oferecer oportunidades para exercitar as habilidades motoras básicas: correr, saltar, arremessar, segurar, chutar:

- Natação, corrida, salto, futebol, capoeira, surfe, danças, ginástica (rítmica e olímpica)

### De sete a dez anos

Velocidade e combinação das habilidades anteriores:

- Ciclismo e atletismo

### 11 anos

Escolha da modalidade, levando em conta o tipo e a carga do exercício físico. É a hora dos esportes de resistência:

- Atletismo, ginástica, esportes com bola, salto ornamental e lutas

### Após o estirão do crescimento

Exercícios de força:

- Musculação, remo, fisiculturismo

### 13 anos

- Esportes competitivos

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

## Os passos para iniciar a criança no treinamento

### A Federação Internacional de Medicina do Esporte apresenta as seguintes recomendações:

1. Antes de praticar um esporte, a criança deve submeter-se a exame médico para avaliar riscos de saúde.
2. O treinador deve ter conhecimentos dos problemas biológicos, físicos e sociais que podem afetar a criança e estar em condições de aplicar esses conhecimentos nos treinamentos.
3. O treinador precisa identificar as particularidades de cada criança. O desenvolvimento da criança deve prevalecer sobre as exigências do treinamento.
4. A criança deve experimentar diversos esportes antes de escolher a modalidade que melhor se adapte a suas necessidades, interesses e aptidão física.
5. Os praticantes não devem classificar-se por idade, e sim da maturidade, tamanho corporal, destreza e sexo.
6. As regras e duração dos jogos precisam ser adequadas à idade das crianças; e as sessões de treinamento devem ser breves e organizadas para melhorar o resultado e evitar lesões.
7. O levantamento de pesos não é recomendado antes da maturação no crescimento esquelético (15 anos). Corridas de fundo, como a maratona, também não são adequadas.
8. A alimentação da criança precisa suprir os nutrientes que garantam energia para o treinamento sem comprometer o desenvolvimento físico.

## Olimpíadas reforçam a opção pelo esporte

A presença nas Olimpíadas de Pequim de atletas como a brasileira Daiane dos Santos - que mais uma vez competiu na prova de solo da ginástica ao som do choro *Brasileirinho*, de Waldir Azevedo - motiva muitas crianças brasileiras, que também passam a sonhar com a glória olímpica.

Aliás, a importância do esporte na formação da criança e do adolescente é ressaltada pelos especialistas independentemente do momento olímpico. E as famílias têm se empenhado em encaminhar os filhos para a prática esportiva. Mas, embora o Estatuto da Criança e do Adolescente determine a obrigação de o Estado oferecer esporte a todos, a lei ainda está longe de ser atendida na maior parte dos estados com programas voltados para as famílias de baixa renda.

Já as classes mais abastadas e a classe média colocam o esporte como uma das prioridades da família, que frequenta academias e clubes. É nesse contexto que também ocorrem os exageros, como afirma a psicóloga Vera Lúcia Lucio, de Brasília. "Desde cedo, as crianças são obrigadas a praticar determinada atividade, muitas vezes contra a sua vontade, e, ainda em alguns casos, não adequada para aquela idade", diz a especialista, que em seu consultório costuma receber crianças estressadas diante das cobranças feitas pelos pais.

A maior queixa dos pais é o desejo constante de troca de esporte. Num semestre, natação, no outro, judô, e no ano seguinte, vôlei. "Não vejo isso como um problema, porque a criança precisa experimentar, para no futuro fazer melhor as suas escolhas. É preciso um acordo com a criança, para que ela termine o semestre, antes de passar para outro esporte", diz Vera Lúcia. Para ela, a prática do esporte é sempre melhor do que o vício da televisão. No entanto, atenta para a necessidade de respeito ao temperamento e biótipo de cada criança.

A pediatra Beatriz Perondi, do grupo multidisciplinar de Medicina Esportiva do Instituto da Criança (ICr), em São Paulo, alerta para a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional, já que nos treinos ou nas competições o organismo da criança utiliza os nutrientes disponíveis, que são indispensáveis para garantir um crescimento adequado.

Os especialistas também concordam que o esporte deve ser introduzido cedo na vida da criança, de forma a aumentar a probabilidade de se tornar um hábito saudável, com o cuidado de que não se transforme em uma obsessão ou na busca do corpo perfeito.

## Estatuto: ainda longe do previsto

O artigo 59 do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) determina: "Os municípios, com apoio dos estados e da União, estimularão e facilitarão a destinação de recursos e espaços para programações culturais, esportivas e de lazer voltadas para a infância e a juventude". Dezoito anos depois, a regra ainda está longe de ser uma realidade para boa parte dos brasileiros até 18 anos. Pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) referente a 2003 aponta que metade das 35.412 escolas públicas estaduais do país não contam com instalação esportiva.



## Endereços úteis

### VivaVôlei

Projeto de iniciação ao voleibol para crianças de sete a 14 anos já implantado em alguns estados. O projeto foi iniciado em 1999 pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV). Em 2003, a CBV criou o Instituto VivaVôlei para gerenciar o projeto. Além da prática esportiva, as crianças precisam apresentar boas notas escolares.  
(21) 2114-7200  
[www.vivavolei.com.br](http://www.vivavolei.com.br)

### Bolsa-Atleta

1. Bolsa-Atleta categoria estudante - valor mensal: R\$ 300, para maiores de 12 anos.

2. Categoria nacional - valor mensal: R\$ 750, para maiores de 14 anos.
3. Categoria internacional - valor mensal: R\$ 1.500, para maiores de 14 anos.
4. Categoria olímpica e paraolímpica - valor mensal: R\$ 2.500, maiores de 14 anos.

### Ministério do Esporte

Esplanada dos Ministérios, bloco A - CEP 70054-906 - Brasília (DF)  
(61) 3217-1800  
(61) 3217-1707

### Programa Segundo Tempo

O objetivo do programa do governo federal é democratizar o acesso ao esporte como forma

de ocupar o tempo ocioso de crianças e adolescentes em situação de risco social. Por meio da celebração de convênios com o Ministério do Esporte, entidades se tornam responsáveis pela execução do programa nos estados e municípios.  
[central.segundotempo@esporte.gov.br](mailto:central.segundotempo@esporte.gov.br)  
(61) 3429-6826 ou 3429-6830

### Sociedade Brasileira de Pediatria

Assessoria de Comunicação  
(21) 2256-6856/2548-1999  
(21) 2547-3567  
[imprensa@sbp.com.br](mailto:imprensa@sbp.com.br)

### Instituto Ayrton Senna

Programa Educação pelo Esporte. Entre os projetos, o instituto, em parceria com a Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, desenvolve o projeto Córrego Bandeira, voltado para crianças e jovens de cinco a 14 anos.  
(11) 2974-3000  
[www.senna.globo.com/institutoayrtonsenna](http://www.senna.globo.com/institutoayrtonsenna)

### Projetos esportivos sociais

Parceria entre o Ministério do Esporte e o Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (Conanda) possibilita a captação de recursos. Os doadores podem ajudar projetos esportivos sociais de sua preferência.

[portal.esporte.gov.br/snee/esportesocial](http://portal.esporte.gov.br/snee/esportesocial)

### Esporte Cidadania

Guia de orientação para os municípios "Por que esporte e cidadania no selo Unicef?"  
[www.unicef.org/brazil/pt/esporte\\_cidadania.pdf](http://www.unicef.org/brazil/pt/esporte_cidadania.pdf)

### No Distrito Federal

Secretaria de Esporte e Lazer do Distrito Federal. Além das crianças e adolescentes, são atendidos adultos e idosos e pessoas com deficiência.

Secretaria de Cursos, no Ginásio Nilson Nelson, telefone 156 ou Assessoria de Imprensa da Secretaria de Esporte. (61) 3355-8665