

37% das crianças consideram os jogos eletrônicos sua atividade favorita. Enquanto os esportes ocupam a 3ª opção*.



VOCÊ SABIA?

As crianças que ficam expostas muito tempo aos jogos eletrônicos podem desenvolver vícios, ocasionando comportamento agressivo ou até mesmo casos de isolamento social.

FUTEBOL

No Brasil, começou a ser praticado em 1894, quando o paulista Charles Miller voltou da Inglaterra trazendo na bagagem a primeira bola de futebol do País. Desde então, meninos e meninas têm se dedicado ao esporte.

O futebol ajuda no desenvolvimento da coordenação motora e outras habilidades, como equilíbrio e compreensão do espaço ao seu redor, além de promover a socialização, por ser um esporte coletivo.



VOCÊ SABIA?

Apenas em 1996, o futebol feminino começou a fazer parte dos Jogos Olímpicos.

O futebol é o esporte mais popular do Brasil e a seleção masculina de futebol é a única que ganhou 5 títulos mundiais.

VÔLEI

Apesar de algumas variações, as regras para o vôlei de quadra e de praia são similares. Em ambos, é preciso alcançar um total de pontos e de sets para ganhar a partida. Saque, bloqueio, levantamento e cortada são termos comuns às duas modalidades.

O vôlei é um esporte que estimula a socialização nas crianças, uma vez que é um esporte coletivo.



VOCÊ SABIA?

O vôlei é o segundo esporte mais praticado no Brasil, perdendo apenas para o futebol.

HANDEBOL

Homero foi o primeira pessoa que citou o handebol, há mais de três mil anos.

Entretanto, o esporte como é praticado atualmente surgiu no início do século XX, na Alemanha. O esporte chegou ao Brasil na década de 30, trazido por colonos alemães.

A prática pode ser iniciada a partir de seis ou sete anos de idade, e o handebol, por ser um jogo muito dinâmico, pode contribuir para que a criança aprenda a tomar decisões rápidas e objetivas.



VOCÊ SABIA?

O MiniHand é o projeto social da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) para crianças de 6 a 12 anos. As atividades dão oportunidade para os jovens desenvolverem coordenação, motricidade, educação do movimento, comportamento específico de jogo e fundamentos do handebol.

JUDÔ

O judô, que significa “caminho suave”, foi criado no Japão por Jigoro Kano, que em 1882 fundou o primeiro instituto dedicado ao ensino desta arte marcial. Indo muito além do aspecto físico, Kano pretendia que a prática do judô fortalecesse também a mente, e idealizou um código moral composto por oito princípios básicos: cortesia; coragem; honestidade; honra; modéstia; respeito; autocontrole; e amizade. No Brasil, a modalidade chegou no início do século XX, trazida por imigrantes japoneses.

Aos sete anos já é possível iniciar a prática, que requer apenas o quimono, que é composto por casaco, faixa e calça. São cinco minutos de luta com o objetivo de conquistar pontos, sendo o ippon (quando o oponente é levado ao chão e imobilizado, com as costas ou ombros no tatame por 30 segundos) a pontuação máxima. Conforme o atleta avança no esporte, conquista novas cores de faixa, que totalizam nove, indo da branca até a preta.



VOCÊ SABIA?

No Japão, o judô é uma matéria obrigatória na grade curricular escolar.

DANÇAS

Para dançar basta movimentar o corpo e se divertir, e essa premissa vale tanto para os adultos quanto para as crianças. Inclusive, até os sete anos é mais importante executar movimentos que estimulem a consciência corporal do que aprender em detalhes alguma técnica específica. Após essa idade, é importante que os pais apresentem aos filhos as possibilidades – balé, sapateado, jazz, entre outras – e deixem a criança experimentar para saber de qual gosta mais.

A dança pode estimular ao mesmo tempo aprendizados individuais, como ajudar a criança a conhecer e ultrapassar os limites do próprio corpo, e coletivos, como no caso de uma apresentação, quando cada uma tem um papel estabelecido e trabalha em conjunto.



VOCÊ SABIA?

Samba de roda, frevo, maracatu, baião, quadrilha e tantos outros. Além de movimentarem o corpo, as danças folclóricas são uma forma divertida de ensinar a cultura brasileira às crianças.

CAPOEIRA

Mistura de luta e arte, a capoeira foi criada no Brasil no século XVII por escravos vindos da África e era vista como uma forma de luta e resistência. No século XX a capoeira virou um esporte e em 1992 foi fundada a Confederação Brasileira de Capoeira. O ritmo que dita o jogo vem do atabaque, do berimbau e do agogô, resultando em uma música característica.

Um dos graus de graduação adotado pela Confederação Brasileira de Capoeira é o infantil (de 3 a 14 anos), composto por sete estágios, iniciando sem cordão e depois seguindo com cordão em uma ordem determinada de cores.

Uma vantagem da capoeira na formação da criança é o fato de que o objetivo sempre é se superar, e não superar os demais praticantes.



VOCÊ SABIA?

Em 2014 a Roda de Capoeira recebeu da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) o título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade.

Ao contrário da maioria dos esportes, uma luta de capoeira não tem tempo determinado para terminar. A troca das duplas acontece quando um dos jogadores em cena parece cansado e alguém o substitui.

SKATE

A busca por divertimento em épocas de maré baixa e seca fez com que surfistas da Califórnia fossem às ruas com uma prancha equipada com quatro rodinhas e começassem a executar manobras similares às que faziam na água. Isso ocorreu no final dos anos 50 e foi a origem do skate, um dos esportes radicais mais conhecidos atualmente.

A idade ideal para iniciar a prática é aos sete anos, quando a criança já desenvolveu um tipo de equilíbrio chamado propriocepção, que é a capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais. É fundamental a utilização de equipamentos de segurança e o ideal é que haja orientação profissional para evitar acidentes.



VOCÊ SABIA?

A primeira pista de skate da América Latina foi construída na cidade de Nova Iguaçu, no Rio de Janeiro, em 1976.

BICICLETA

Seja como meio de transporte, só por diversão no final de semana, em um esporte indoor ou de aventura, pedalar faz parte do cotidiano de muita gente.

Os pequenos, aos três anos, já possuem o aparato motor necessário para encarar a magrela, usando sempre o equipamento de segurança e preferencialmente sob a supervisão de um adulto. Benefícios físicos como equilíbrio e coordenação motora são importantes.



VOCÊ SABIA?

Credita-se a Leonardo da Vinci um projeto datado de 1490 de um dos primeiros registros de máquina que se assemelha a uma bicicleta moderna.

É possível estacionar 15 bicicletas no espaço ocupado por apenas um carro.

O que fazer em caso de ferimentos com ou sem sangramento



1

O primeiro passo deve ser a higienização das mãos de quem vai cuidar do machucado, com água e sabão ou com álcool em gel.

2

É importante higienizar o local ferido com água e sabão, eliminando qualquer sinal de sujeira.

3

Em caso de sangramento, após a higienização do local é necessário comprimir a região com uma gaze por alguns minutos.

4

A aplicação de pomadas bactericidas ajuda a prevenir ou tratar o início de possíveis infecções. Para finalizar, cubra o local com bandagem impermeável.

5

As "casquinhas" dos machucados devem ser mantidas, pois elas protegem a região afetada.

6

Caso o machucado seja profundo ou haja dúvida em relação à gravidade do mesmo, dirija-se imediatamente ao hospital mais próximo.

O que fazer em caso de machucados e ralados



1

Quedas são comuns na infância e geralmente resultam em um hematoma na pele. Caso isso aconteça e não haja nenhum sinal de fratura, torção ou luxação, compressas de gelo no local ajudam a amenizar a dor e o inchaço, e o hematoma tende a desaparecer em poucos dias.

2

Depois disso, é importante higienizar o local ferido com água e sabão, eliminando qualquer sinal de sujeira. Aplicar solução antisséptica ajuda na desinfecção, combatendo rapidamente as bactérias.

REFERÊNCIAS

(1) Zero Hora

Grupo RBS. Saiba como cuidar dos pequenos ferimentos das crianças [Internet]. Porto Alegre: Jornal Zero Hora; 2013. [cited 2016 Jun 14].

Available from: <http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/vida/noticia/2013/02/saiba-como-cuidar-dos-pequenosferimentos-das-criancas-4038729.html#>

(2)Viva Saúde

Andrade C, Maciel L. Como cuidar de ferimentos em crianças [Internet]. São Paulo: Revista Viva Saúde; 2013. [cited 2016 jun 14].

Available from: <http://revistavivasaude.uol.com.br/familia/como-cuidar-de-ferimentos-em-criancas/1582/>

(3)Vinha TP. O educador e a moralidade infantil numa perspectiva construtivista.

Revista do Cogeime. 1999 Jul;14:15-38.

(4)Faria DF. Conversa com criança: presença-caminho. São Paulo: [s.c.p]; 2013. 176 p.

(5)IBOPE Inteligência. Nebacetin. São Paulo: IBOPE Inteligência; 2016.

A Takeda e a marca Nebacetin® apoiam a prática de esportes, desde que realizada de forma segura e orientada por um adulto e/ou profissional.

