



Um ótimo exemplo vindo de Rio Claro (RJ)

As crianças matriculadas nas creches da cidade passaram a ter aulas de Educação Física a partir deste ano. A iniciativa aposta na importância da disciplina para o desenvolvimento da criança, promovendo coordenação motora e desenvolvimento intelectual

Enquanto algumas cidades reduzem o número de aulas de Educação Física nas escolas, uma belíssima iniciativa vinda do município de Rio Claro (RJ) pode servir de exemplo para o resto do país. Atenta ao contexto das novas gerações, cada dia mais sedentárias, a Secretaria Municipal de Educação inseriu nas três creches da cidade, aulas de Educação Física, onde pelo menos 238 alunos são assistidos desde o início do ano. Os benefícios ultrapassam os muros da escola. Além da qualidade de vida que as aulas trazem aos alunos, a ação valoriza a Profissional de Educação Física e a profissão.

Durante a Educação Infantil as crianças estão em fase de descobertas e criar o hábito de praticar atividades físicas, colabora com a saúde pelo o resto da vida. É o que indica a Diretora do Departamento de Educação de Rio Claro, Claudia de Souza Rodrigues. “Investir na Educação Física na creche, significa investir em qualidade de vida, qualidade em saúde e desenvolvimento integral da criança. Sabemos que possíveis implicações como obesidade, sedentarismo, problemas no desenvolvimento afetivo-social, stress, prejuízo na coordenação motora, dentre outros, podem ocorrer devido a falta de atividade física.”

O trabalho desenvolvido tem uma didática especial voltada para a faixa etária - em fase de formação. Onde são desenvolvidas as habilidades psicomotoras e crescimento, além da formação de autoestima e de hábitos saudáveis. Um dos Profissionais responsáveis pelas aulas é Herivelton Serano Gil [CREF 024093-G/RJ].

Aos mais velhos são aplicadas atividades físicas em forma de brincadeira, como pular corda, fazer imitações, brincar de faz de conta, entre outros. As crianças do berçário também não ficam de fora. Com elas, o trabalho é feito através de estímulos das capacidades psicomotoras, sensoriais e afetivas, compreendendo diversas atividades. Essa prática colabora com o bem estar físico e mental, bem como com o desenvolvimento escolar.

Para a Diretora de Educação, a ação do Profissional de Educação Física se torna essencial, pois nessa fase, a criança até mesmo brincando reproduz situações reais, fazendo imitações e, muitas vezes, sem perceber está aprendendo normas, regras e hábitos.

E o mais importante é que, de acordo com os professores, os pequeninos adoram as aulas e reagem de forma muito participativa e motivadora. O belo exemplo de Rio Claro comprova que a prática de atividade física depende apenas de um incentivo, do apoio governamental e de decisão política.

Atividade física na escola aumenta rendimento acadêmico

De acordo com uma pesquisa publicada na revista *Neurociência*, o tempo gasto com Educação Física na escola influencia de maneira positiva o desempenho acadêmico dos alunos. Durante os testes, crianças de nove anos de idade foram submetidas a uma série de testes cognitivos para testar a capacidade de atenção após 20 minutos de repouso. Em outro dia, as crianças passaram pelos mesmos testes após uma sessão de 20 minutos de caminhada na esteira. O desempenho cognitivo dos alunos foi significativamente melhor quando testados após o exercício físico, além de apresentar melhores medidas neurofisiológicas - que refletem a capacidade de atenção.

Ainda foram realizados testes do conteúdo aprendido em sala de aula, com foco em matemática, escrita e interpretação de texto. Mais uma vez, os acertos foram maiores após a atividade física, especialmente no teste de interpretação de texto. Os resultados ainda poderiam ter sido melhores se, ao invés de caminhar na esteira, os pequenos tivessem praticado uma atividade física de maior interesse.

