

QUALIDADE DE VIDA

HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE GARANTEM BEM-ESTAR AO CORPO E À MENTE

Exercício na infância

Já está comprovado: crianças que praticam atividades físicas apresentam melhor rendimento na escola e, principalmente, adquirem saúde e boa forma. Para incentivar essa prática, muitas escolas investem em atividades chamativas e que atraem a atenção dos alunos. A aula de ginástica rítmico-acrobática é uma dessas. Cada movimento é cuidadosamente ensinado com o auxílio de bolas, fitas, arcos e trampolim. Foi a plástica da atividade que atraiu a pequena Gabriele Nardini Corrêa, de 10 anos. Apesar da pouca idade, a estudante já é experiente no assunto. Atleta há quatro anos, Gabriele encontrou na ginástica uma maneira de manter a forma e trabalhar a flexibilidade. "A modalidade é divertida e ver o resultado final aumenta ainda mais a dedicação", acrescenta a estudante. ■

QUEIMA CALÓRICA

O ambiente do circo pode ser um estímulo extra (ou aquele que estava faltando) para remodelar o corpo. Alguns exercícios garantem muita adrenalina e podem detonar até 400 calorias em apenas uma hora!



RESPEITÁVEL PÚBLICO

Perna de pau, tecidos, trapézio e estripulias no solo. Nesse ambiente alegre e desafiador, Camila Ribeiro Veloz e Valentina Maciel Gentil, ambas com 11 anos, encontraram uma maneira divertida de gastar caloria, ganhar equilíbrio, desenvolver a coordenação e fazer amizades. As duas estudam juntas na Escola do Amanhã e adoram as atividades circenses. "Os exercícios são diferentes e exigem superação. Isso nos instiga a treinar cada vez mais", explicam as alunas que fazem uma atividade diferente a cada aula.



ATIVIDADE ESSENCIAL

Conforme explica **Silvio Caporal Júnior**, coordenador de esportes e eventos do Liceu Albert Sabin, a infância é o período em que a criança está em pleno desenvolvimento do corpo e também do caráter e das habilidades sociais. "Assim, a prática de atividades físicas é fundamental nos aspectos fisiológicos e psicológicos. O incentivo da família é extremamente importante para a iniciação no esporte e para a percepção de melhoras no desenvolvimento motor, na superação de medos e limites, na autoestima e na confiança, entre outros benefícios", acrescenta.



FORMAÇÃO INTEGRAL

Para a diretora da Escola do Amanhã, **Heliana Palocci**, a formação de uma criança deve valorizar a parte intelectual e também a corporal. Por isso, é essencial incentivar o esporte, os jogos e as brincadeiras. "Com as atividades, desenvolve-se a coordenação motora, a sensibilidade, a atenção, a cooperação, a confiança, entre outras qualidades. Além disso, os exercícios preparam também o estudante para a sala de aula e a vida, pois ensina a ter respeito", explica a diretora.



ALUNA AGITADA

O dia a dia de Lorena Schiavon, de 10 anos, sempre teve espaço para as atividades físicas. A estudante já fez balé, sapateado, natação e, atualmente, pratica handball e aula de ginástica rítmico-acrobática. "Gosto muito de esportes. No momento em que estou praticando diferentes modalidades, posso ser eu mesma. Esta é uma hora que dedico integralmente a mim", conta Lorena, destacando que a ginástica tem movimentos lindos que a encantam.

