

A prática educativa sobre duas rodas – por Claudia Franco



Tenho plena ciência de que grande parte do meu comportamento e da minha educação foi esculpida pela prática esportiva.

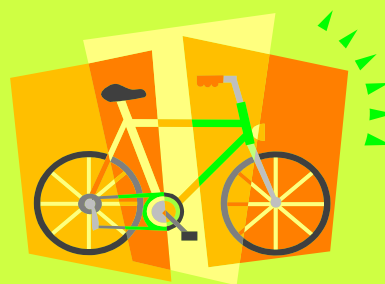
Meus pais me introduziram no esporte quando eu tinha apenas 6 anos de idade. O meu primeiro esporte foi natação, e no clube do qual éramos sócios, pude praticar diversos esportes com muita liberdade e apoio total de meus pais, que me motivavam a ir em frente com as minhas escolhas.

O esporte é uma ferramenta muito poderosa para o desenvolvimento da comunicação, expressão, emoção, educação e até emancipação bem como autonomia.

O esporte me tornou uma pessoa bastante segura logo cedo. Lembro de que com apenas 12 ou 13 anos, pegava o ônibus em frente a minha casa e ia sozinha até o clube. Claro

que há 40 anos a cidade era bem diferente, não havia os perigos que enfrentamos atualmente. Mas lembro de que me sentia muito confortável e segura em saber que estava a caminho do clube onde lá encontraria meus professores, amigos e muita diversão. O clube era uma extensão da minha casa.

Segundo pesquisas feitas pela Universidade Deakin, na Austrália, a atividade física durante a infância pode prevenir a depressão na fase adulta. A pesquisa constatou que as pessoas que não praticaram atividade física quando crianças tinham 35% mais chances de sofrerem de depressão ao crescerem. De acordo com os pesquisadores, a atividade física pode contribuir para o desenvolvimento de células cerebrais durante a infância, que auxiliariam o adulto a enfrentar melhores situações de estresse.



Além disso, uma pessoa que não pratica muitos exercícios tem pouco apoio social, o que pode levá-la a ter maior chance de sofrer de depressão ao longo de sua vida.



As atividades
esportivas
contribuem
para a

formação cultural, para
melhoria da saúde, para o
desenvolvimento de noções
de cidadania e
comunidade. A
sociabilização é um aspecto
forte da prática esportiva. O
esporte promove laços
profundos de amizade,
formação de grupo e o
descobrimento das
afinidades.

Chamo a atenção dos pais para
que, ao introduzirem os filhos no
esporte, fiquem atentos para que a
prática não seja centrada ou
focada na competição, êxito e
seletividade. Acima de qualquer
resultado comparativo entre os
participantes, é importante fazer a
criança entender que, os ganhos
pessoais relacionados à saúde física
e mental são na realidade o maior
benefício e o maior prêmio que um
esportista pode ter.

Pesquisas no mundo todo apontam
para os ganhos acadêmicos
quando crianças praticam
atividade física regular.

A atividade física regular
ajuda aumentar a duração
e intensidade da
concentração nos estudos,
assim como terem melhor

resultados em testes de aptidão.
Estudantes que obtiveram melhor
aferição aeróbica, força e
resistência também se
apresentaram melhor
academicamente.

Estudos comprovam que alunos
que fazem parte de equipes
esportivas desenvolvem habilidades
de liderança, responsabilidade,
disciplina e incluindo gestão por
competências.

Ensinando crianças a pedalar
consigo identificar diversos
aprendizados que a prática
proporciona aos futuros adultos.

Em grandes metrópoles, devido à
falta de espaço e lugares seguros,
falta de disponibilidade dos pais e
também o desinteresse das
crianças, o aprendizado de pedalar
não se dá tão cedo e nem tão
rápido. A televisão, vídeo games e
computadores, em um primeiro
momento são muito mais atraentes
do que ir ao parque fazer
piquenique e andar de bicicleta.

Com frequência
atendo
crianças que
não fazem
atividade física.

Fazer
movimentos
com o corpo,
fazer algum nível de esforço físico é
algo estranho ao seu universo.
Sentem-se muito incomodados e
inadequados. Porém à medida que
os estimulamos e os motivamos na
conquista do "pedal", percebemos



imediatamente as mudanças comportamentais.

Alguns alunos saem de uma atitude inerte para uma atitude completamente proativa. Ao impulsioná-la a superar o aparente e momentâneo obstáculo de se equilibrar sobre uma bicicleta, o desempenho da criança começa a melhorar a cada minuto.



Ao aprender pedalar, a criança torna-se muito autoconfiante, tem melhoras substanciais na coordenação motora, na capacidade de concentração, consciência corporal e raciocínio lógico.

Mas sem dúvida alguma o principal ganho é o resgate, melhora ou desabrochar na autoestima, pois a bicicleta representa um grande desafio e ao superá-lo a criança torna-se mais segura e feliz.

Por ser uma atividade externa, andar de bicicleta colocará a criança em contato com a natureza, fazendo-a refletir com mais intensidade questões do meio ambiente.

A bicicleta é também uma atividade de inclusão, para pedalar não é necessário ter a própria bicicleta. Sabendo pedalar, a pessoa facilmente se insere em inúmeras atividades existentes.

Em torno da bicicleta há muita democracia. Em grupos de crianças não importa se a bicicleta é ainda com rodinhas, se é um triciclo ou uma bicicleta bem simples, todas juntas se divertem de igual para igual. Em grupos de adultos é o mesmo sentimento, os ciclistas são reconhecidos por suas habilidades de pedalar, por sua força e não pelo tipo de bicicleta que tem. É muito comum em grupos grandes haver um ciclista que se destaque demais pela capacidade de pedalar, pela velocidade, pelas pernas e pulmões fortes. Quando este ciclista tem uma bicicleta mais simples ou antiga com poucos recursos, este ciclista é ainda mais enaltecido.

Em todas as modalidades do ciclismo se aprende demais, a prática do ciclismo de estrada e de montanha te leva a refletir sobre as questões do meio ambiente, sobre toda a diversidade. O ciclismo urbano te proporciona uma nova reflexão sobre a cidade, sobre o comportamento das pessoas nas ruas, sobre a mobilidade urbana.



A bicicleta é fortemente inclusiva, transformadora e educativa.

Claudia Franco: Administradora de empresa e analista de sistemas. Atuou por 32 anos no segmento de TI com foco em tecnologia para educação. Empresária no segmento esportivo, idealizadora da Escola de Bicicleta CicloFemini, instrutora de bicicleta, atleta amadora, cicloturista, colunista colaboradora da Revista Bicicleta e do blog do CET. www.ciclofemini.com.br