

Como conjugar a Escola com o Desporto?

A pergunta que se impõe é: será que é possível uma criança ou um jovem equilibrar a vida escolar com sucesso, com a prática de um desporto ao nível da competição?

Na verdade, embora as crianças e os jovens tenham grandes doses de energia, para conseguirem ter boas performances nas duas áreas é necessário um trabalho suplementar que os pode levar ao cansaço e ao stress e que os pode prejudicar no seu desenvolvimento físico e psicológico. Há, então, que aprender a dosear e a gerir equilibradamente o tempo e a dedicação às duas áreas. Os pais têm um papel muito importante na ajuda a esta gestão, orientando os filhos e participando nas decisões necessárias.



Muitos estudos e estatísticas, mostram que quem realiza um desporto paralelamente à escola, tende a obter melhores resultados escolares do que os que não praticam qualquer atividade: são mais participativos, mais organizados, conseguem melhores níveis de atenção e são mais persistentes.

Para que a criança ou o jovem consigam levar a cabo estas duas tarefas exigentes a nível físico e intelectual, têm que conseguir equilíbrio e estabilidade, pelo que necessitam da ajuda dos adultos, dos pais, dos professores, dos treinadores ...

Algumas sugestões que podem ajudar neste equilíbrio:

- **Organização**

Estratégias como: ter uma **agenda** ou um **calendário** para anotar todas as atividades escolares e desportivas, para poder orientar o dia, a semana e até o mês. Devem-se

anotar as atividades escolares, como trabalhos, testes, exames, bem como, treinos e competições. Só assim será possível verificar objetivamente o tempo disponível para cada uma destas atividades e também para o descanso e para o lazer, fundamentais para o equilíbrio físico e emocional.



- ***Gestão do fim de semana***

O tempo do fim de semana deve ser utilizado de forma inteligente e ser bem gerido, com a finalidade de fazer algum trabalho que depois permita libertar tempo durante a semana, que será mais intensa em atividades escolares e de treino. Mas deve permitir também ter horas suficientes de descanso (fundamentais para a recuperação física) e de diversão (estar com os amigos, ver televisão, jogar, passear – importantíssimos para a estabilidade emocional).

Cabe aos pais ajudarem nesta organização, ensinando os filhos a gerir todas estas tarefas, todos estes tempos, o que implica muitas vezes negociação e cedências de ambas as partes.



- ***Não adiar tarefas e procurar acompanhar o ritmo da turma***

É muito importante que a crianças ou o jovens consigam cumprir as tarefas no calendário estipulado, para não acumularem o trabalho, deixarem tarefas por cumprir,

o que os deixará depois preocupados, stressados, fazendo com que o foco nas tarefas se altere e o rendimento baixe.

- ***Solicitar a ajuda dos professores e do psicólogo***

O aluno que também é atleta deve solicitar a ajuda dos professores sempre que necessite e recorrer às ajudas que a escola proporcione (como por ex. horas de apoio ou de reforço, de preparação para provas ou exames), com o objetivo de rentabilizar o seu tempo, obtendo melhores resultados. O aluno/atleta pode também recorrer ao psicólogo da escola, solicitando ajuda, quer nesta gestão, quer no apoio emocional em situações de maior sobrecarga, bem como, na ajuda à definição de objetivos de curto prazo e também de futuro.

É muito importante ter pensamentos positivos e sentir que se está a prosseguir objetivos – **com trabalho e organização é possível e até muito positivo conciliar ambas as atividades, conseguindo tornar as crianças e os jovens mais focados, mais persistentes, resilientes e positivos!**



Teresa Pisco
(Psicóloga Educacional)