

A OMS recomenda 60 minutos diários de atividade aeróbica. Confira o guia da SBP no link: www.sbp.com.br



será levada por toda a vida, dando assim certa facilidade para que, na idade adulta, ela continue a praticar exercícios físicos”, explicou.

O guia da SBP, aliás, lembra que a Constituição Federal e o Estatuto da Criança e do Adolescente garantem às crianças o direito ao lazer, esporte, e diversão, assim como o acesso à saúde. Vale destacar ainda que, em 2017, o Brasil firmou, junto a ONU (Organização das Nações Unidas), o compromisso de combater a obesidade infantil.

Diversão e saúde.

O exemplo vem de casa. Os pais influenciam diretamente os filhos em relação ao comportamento social, alimentar e na prática de atividades físicas regulares. “O maior incentivo para os pequenos é ver os pais praticando algo prazeroso e o façam com regularidade”, disse Costa.

“A avaliação pediátrica ou pelo médico do esporte, por sua vez, é fundamental para determinar o grau de maturidade, acuidade visual e auditiva, perfil psicológico e cardiovascular, alterações músculo-esqueléticas e outras determinantes de segurança”, alertou o médico pediatra.

Os especialistas alertam ainda que excesso de exercício não é sinônimo de saúde. “Cada idade representa um estágio de desenvolvimento motor e fisiológico, e este deve ser respeitado para que haja sucesso na evolução e, assim, evite uma especialização precoce ou sobrecarga maior do que a desejada para a idade, reforçando assim a presença do profissional”, concluiu o educador físico.

No Brasil, 65,6% dos estudantes do 9º ano do ensino fundamental não chegam a realizar 300 minutos de atividades físicas por semana, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar realizada em 2015. O ideal são 420 minutos

Passo a passo

Conheça os tipos de atividades mais adequadas para cada faixa etária entre 0 e 19 anos, considerando as etapas de crescimento e desenvolvimento físico e cognitivo:

Bebês

Pediatras sugerem que mesmo crianças que não começaram a se arrastar sejam estimuladas a tarefas como alcançar objetos, puxar, empurrar, mover a cabeça, o corpo e os membros. As pequenas atividades devem ser feitas várias vezes ao dia. Já as que engatinham ou se arrastam devem ser encorajadas a explorar ambientes sob supervisão. E as que andam podem realizar atividades leves por até 3 horas diárias, como se mover, brincar, rolar e pular.

Dos 3 aos 5 anos

Crianças devem fazer ao menos 3h de atividades físicas distribuídas ao longo do dia. Elas devem estimular a coordenação motora, como jogos de bola, andar de bicicleta e brincadeiras como apostar corrida e guerra de bexiga d'água. Natação, ioga, lutas, danças e esportes coletivos já podem ser inseridos no dia a dia delas.

Dos 6 aos 19 anos

Esse grupo deve fazer ao menos 1h de atividade por dia de intensidade moderada. Segundo os pediatras, as atividades intensas ajudam no fortalecimento e desenvolvimento de músculos e ossos e devem ser feitas três vezes por semana, no mínimo. Atividades como ciclismo e esportes competitivos, como futebol, basquete, handebol e vôlei devem ser feitas a partir dos 13 anos.