

## **Atividade física na infância**

### **Educação Física**

Enviado por: [\\_marcelocosta@seed.pr.gov.br](mailto:_marcelocosta@seed.pr.gov.br)

Postado em: 08/10/2013

Atividade física na infância: sinônimo de saúde. Matéria publicada no Diário da Manhã. Atualmente, a prática de atividade física está declinando em frequência em todas as faixas etárias, e ao mesmo tempo as pessoas estão cada vez mais se alimentando inadequadamente, com abuso de alimentos calóricos e pouco nutritivos. O impacto dessas condutas não poderia ser diferente: os índices de saúde e qualidade de vida estão sendo afetados negativamente, trazendo diversos prejuízos às pessoas. Como há uma redução na atividade física, o sedentarismo acaba tomando conta. Inclusive nos dias atuais, ele encontra-se em evidência entre as crianças e adolescentes. O sobrepeso, entre esta população, vem aumentando, consideravelmente, ano a ano e nos causa preocupação. Um dos fatores que contribuem para agravar o problema é a nova era da tecnologia, que favorece que nossas crianças passem horas e horas de seu dia na frente do computador e/ou do vídeo game. Com isso, tem seu gasto calórico diminuído, somado a uma alimentação pobre em nutrientes, e rica em açúcares e gorduras, levando-os a se tornarem fortes candidatos a doenças como a obesidade, diabetes, colesterol alto, pressão alta, dentre outros. Além dos vários problemas de saúde já mencionados, a ausência de exercícios físicos na vida das crianças pode acarretar a diminuição de seu acervo motor, ou seja, na assimilação de novos gestos motores, além de desvios posturais e aumento do peso. As crianças sofrem, também, com as cobranças sociais acerca dos padrões estéticos, que enfatizam um corpo magro. Portanto, desde tenra idade as que não se enquadram neste padrão imposto acabam sendo vítimas de discriminação, preconceito ou até mesmo exclusão do grupo em que frequentam. Por que a prática de atividade física é tão importante e necessária para as crianças? Acredito que os senhores já possuem algumas das respostas. As crianças que praticam qualquer modalidade física melhoram o seu desenvolvimento motor e a aquisição de habilidades de motricidade fina. Além de promover o crescimento, construir ossos e músculos fortes, manter e desenvolver a flexibilidade, promover a manutenção do peso adequado, melhorar o sistema cardiocirculatório e a postura, promover a oportunidade de amizades e convívio social, e auxiliar na autoestima. Quais são as atividades recomendadas? Nós, profissionais, privilegiamos aquelas que são compostas por exercícios de intensidade moderada a forte, tais como: andar de bicicleta, nadar, correr, jogar futebol, basquete, ballet. Lembrando que tais atividades devem ser praticadas pelas crianças de maneira divertida, e não devem ser forçadas. Leve o seu filho a descobrir qual ele tem maior interesse e vontade, apresente a ele as modalidades existentes. Portanto, a atividade física é imprescindível na vida das crianças, e nós adultos e cuidadores, devemos promover ambientes que permitam que as crianças se exercitem. Nossas crianças não devem ficar paradas por períodos prolongados, a não ser que estejam dormindo. Todos nós precisamos ser ativos e, inclusive, os primeiros a darmos o exemplo a elas. Este conteúdo foi acessado em 08/10/2013 - [educacaofisica.seed.pr.gov.br](http://educacaofisica.seed.pr.gov.br). Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.