

Atividade física na infância e adolescência



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)

Crianças e adolescentes entre os 5 e os 17 anos:

O exercício deve ser maioritariamente de caracter **aeróbio**.

**Desde que não exista
contraindicação médica!!!**

1. No mínimo, 60 minutos de atividade física diária, de intensidade moderada a vigorosa;
2. Exercícios de intensidade vigorosa pelo menos 3 vezes por semana;
3. Exercícios de carga pelo menos 2 a 3 vezes por semana.



OMS



Evidência Científica



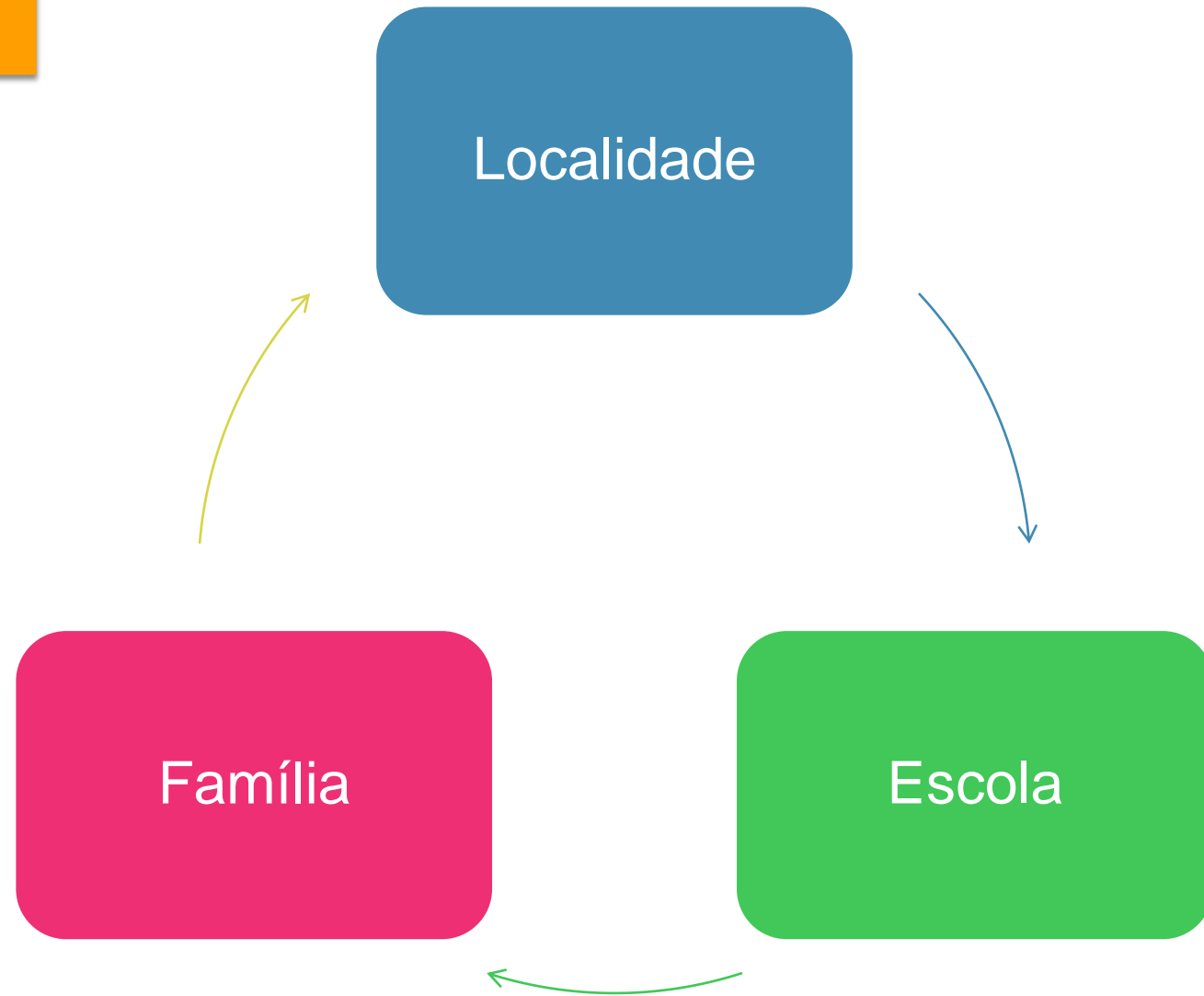
OMS



A prática de atividade física traz benefícios cardiorrespiratórios e metabólicos.

As recomendações são **indiferentes** do género, etnia ou estrato social

Onde e como praticar?



Onde e como praticar?

Escolher o Local

- Boas infraestruturas - passeios, passagem de peões, ciclovias
- Boas condições de visibilidade, luminosidade e segurança
- Parques infantis
- Parques comunitários
- Ginásios de escolas ou pavilhões polidesportivos



Onde e como praticar?

Na escola

- Infantilário - implementar no recreio exercícios de carácter maioritariamente aeróbio e de intensidade moderada a vigorosa, como jogar a bola, jogar a apanhada, saltar à corda.

- Implementar a hora do exercício

- Desportos extracurriculares
- Competições intra e interescolares
- Jogos tradicionais
- Informar sobre os benefícios da prática regular de atividade física junto dos professores, vigilantes, encarregados de educação, crianças, etc.



Onde e como praticar?

Em família

- Fazer caminhadas
- Levar as crianças ao parque infantil
- Trocar atividades sedentárias como ver televisão e estar no computador por andar de bicicleta, jogar a bola ...
- Delegar tarefas domésticas sob ambiente seguro, que mantenham as crianças ou os jovens ativos, como passear o cão, lavar o carro...



NÃO ESQUECER , que a vigilância das crianças durante este tipo de atividades é imprescindível !!!

Onde e como praticar?

Em família

- Participar em atividades extracurriculares desportivas ou de outro género como por exemplo os escuteiros
- Levar as crianças a pé para a escola, ou se já forem crescidas o suficiente, ensinar-lhes o caminho mais seguro



Mas acima de tudo, a família pode ter uma atitude positiva perante a atividade física e transmitir essa atitude positiva às crianças e adolescentes !

