

Atividade Física para Crianças e Adolescentes: a Saúde do seu filho agradece!



Quem se lembra da infância, com certeza recorda de quantas vezes brincava nas ruas, corria de pés descalços, saía de casa cedo e voltava somente no final da tarde... também subia nas árvores, pulava buracos, brincava no rio, enfim, até pouco tempo era possível fazer tudo isso, pois as crianças viviam livres e

certamente, bem mais felizes e saudáveis.

Hoje, vivemos na era do sedentarismo e dos maus hábitos alimentares, que geraram um grande aumento nos índices de excesso de peso e obesidade infantil. Estamos atravessando um momento crítico para a saúde das crianças e adolescentes, que tão precocemente têm desenvolvido doenças que antes acometiam somente idosos. Cada vez mais cedo as crianças têm desenvolvidos diabetes, colesterol elevado no sangue, asma e doenças respiratórias, além de problemas cardíacos, entre outras complicações.

Temos atualmente um apelo muito grande para que as crianças fiquem em casa, na frente do computador, de vídeo games, ou mesmo da televisão, e muitos pais apoiam essas atividades que não possibilitam nenhum gasto de energia, tornando assim, as crianças sedentárias. Sem falar que a criança que não se movimenta tem prejuízos no seu desenvolvimento motor, desvios posturais, deficiências no desenvolvimento intelectual, e também pode ter problemas de socialização. Sem contar com a possibilidade de aumento de peso e com, isso, a possibilidade de sofrer *bullying*, entre outros problemas.



A atividade física na infância gera uma melhor coordenação motora e um melhor equilíbrio; ajuda a desenvolver a força e a flexibilidade (tão importante na prevenção de lesões musculares e articulares); uma melhor

aptidão cardiovascular; e maior qualidade de vida e disposição para os estudos.

Muitos pais relatam que sentem insegurança nos dias de hoje e têm dificuldades para deixar seus filhos brincarem nas ruas, devido ao trânsito, às violências, e tudo que o meio externo pode causar de mal às crianças. Porém é preciso buscar alternativas para tornar as crianças mais ativas. Existem várias possibilidades e com certeza vocês, pai e mãe, poderão escolher uma delas.

Entre as possibilidades, é possível procurar escolinhas de esportes que são oferecidas pelas Fundações de Esportes dos Municípios, ou por projetos como o PAF (Projeto Atleta do Futuro), ou o de iniciação esportiva do SESC. Os projetos esportivos têm profissionais de educação física que preparam aulas adequadas para cada faixa etária e realizam tanto atividades com finalidade esportiva quanto aquelas com finalidade recreativa. Outra possibilidade são as aulas de dança ou aulas de lutas e capoeira, que são possibilidades de atividades físicas interessantes para as crianças desenvolverem suas habilidades físicas e sociais.

Além destas, os pais também podem tirar um período do seu dia, de 30 a 60 minutos, para levar os filhos para uma caminhada, para brincar em parques ou para andar de bicicleta e até mesmo para construir brinquedos e estimular brincadeiras no quintal de casa. A atividade física em família é algo prazeroso e que trará benefícios tanto para os filhos quanto para os próprios pais, mas é importante que essa atividade seja realizada de maneira conjunta e não obrigatória.



Deve ser um momento de lazer e descontração para a criança. Se ela não gosta de uma determinada atividade, sempre haverá alguma outra que talvez desperte o interesse: temos o futebol, natação, a dança,

ginstica, o atletismo, as artes marciais, a capoeira, o voleibol, e uma gama imensa de outros esportes e atividades. Sem contar os jogos e brincadeiras de rua, que devem ser resgatadas no cotidiano de nossas crianças.

Então pais, observem o comportamento de seus filhos, e vejam se eles estão com comportamentos sedentários, com o peso corporal elevado, e comendo muitas besteiras. Vamos mudar essa situação e buscar uma vida mais ativa e saudável, para termos filhos e uma família com uma melhor qualidade de vida no futuro!

Texto escrito por Deivis Elton Schlickmann Frainer (Profissional de Educação Física do CEMPS/Tijucas e professor da Faculdade Avantis).