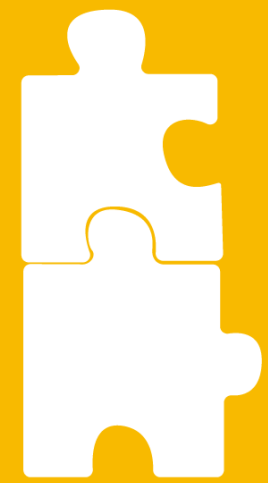
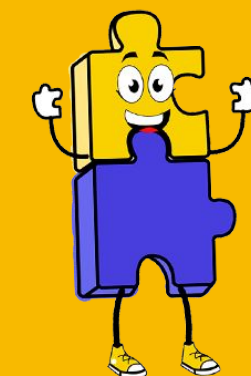


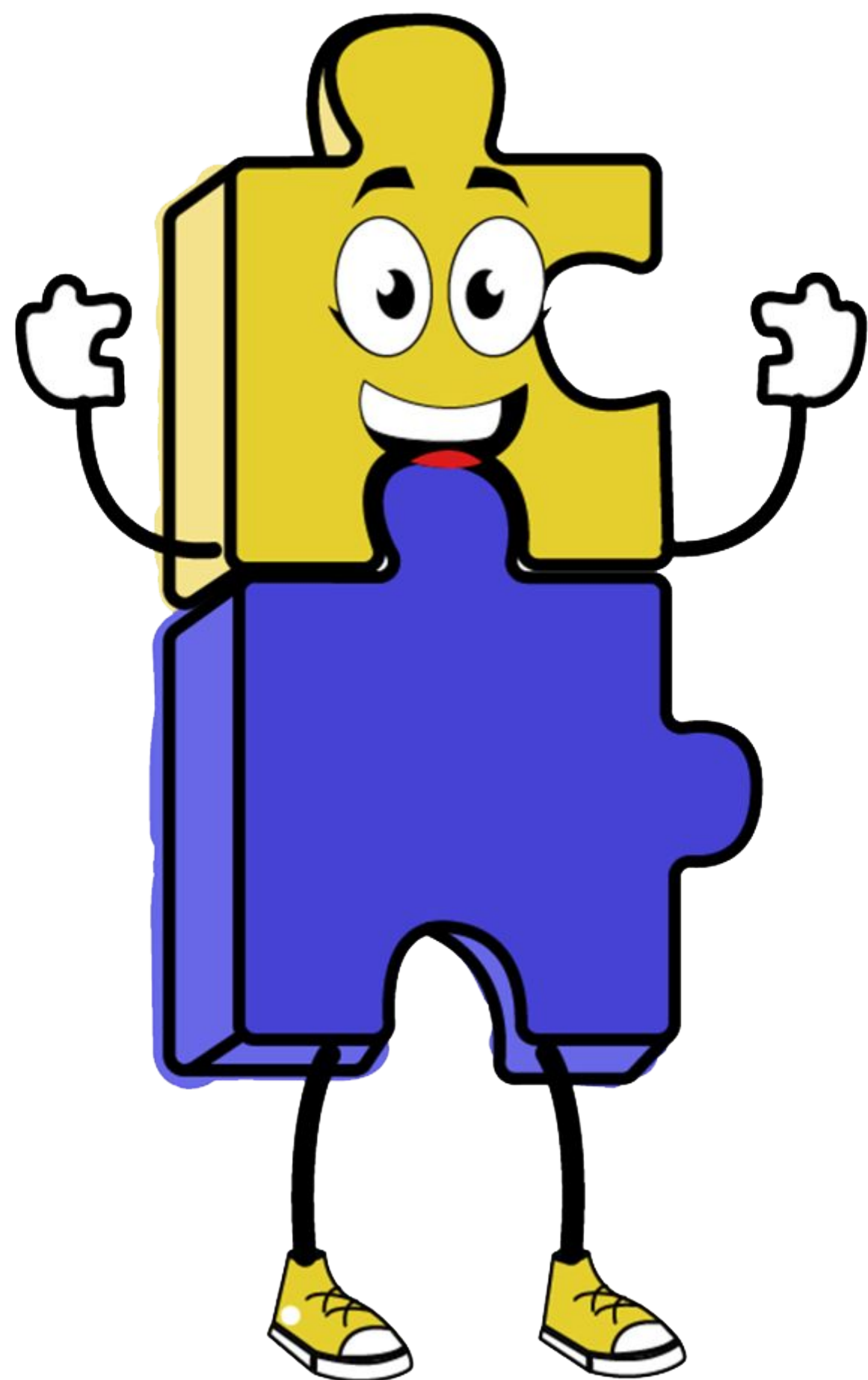
CO
LU
NA
FELIZ



Atividade física



VOCÊ SABIA?



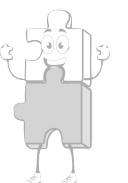
**Atividade física não deve ser confundida com exercício físico!
Você sabe qual a diferença?**



O que é?

Atividade física é caracterizada por qualquer movimento corporal, ou seja, tudo o que fazemos no dia a dia, envolve gasto energético e não é necessariamente programado.

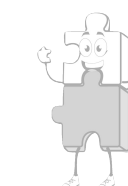
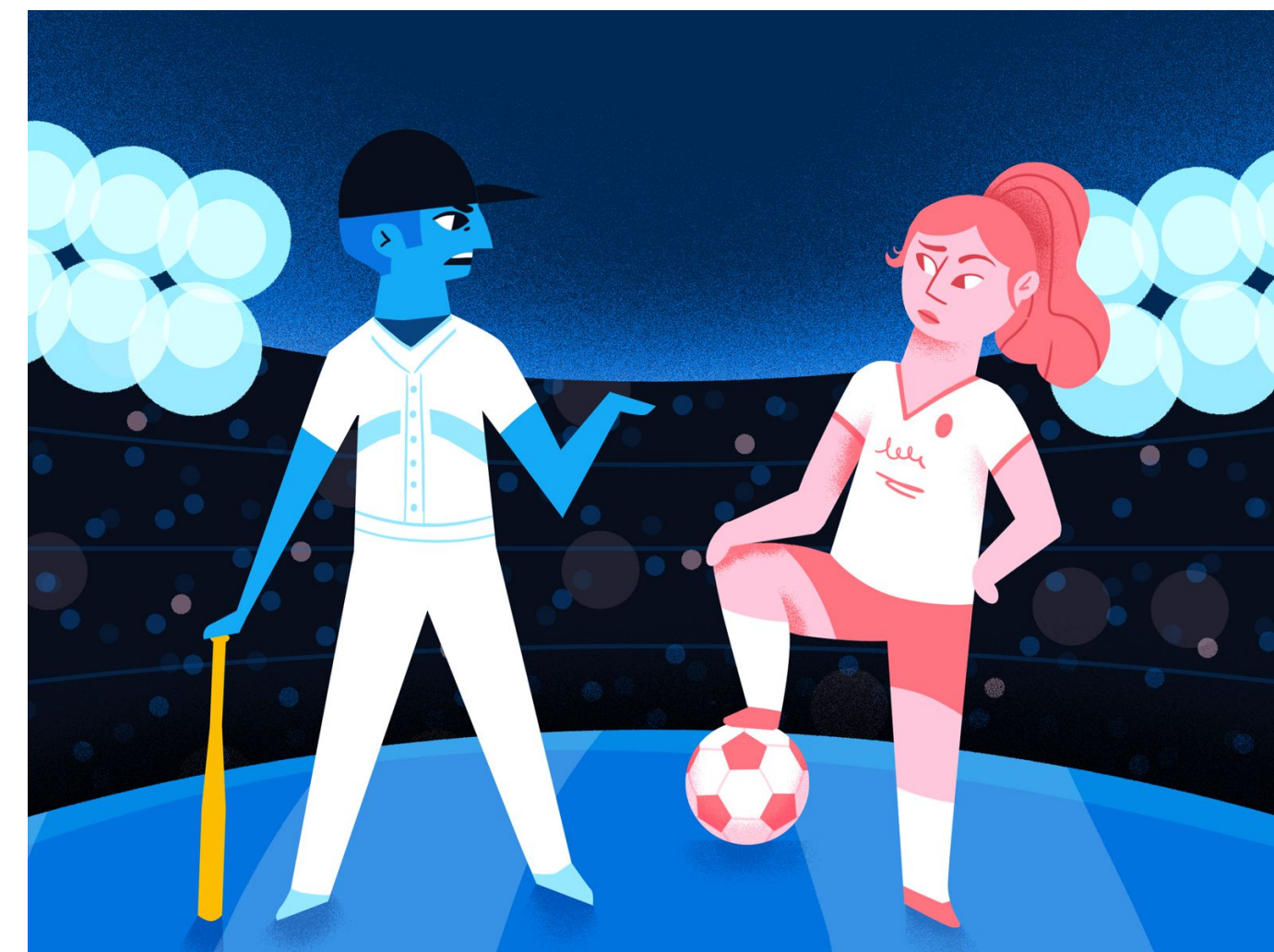
Exemplo: brincar, limpar a casa, andar e subir escadas.



O que é?

O exercício físico é uma atividade programada com movimentos planejados e executados para atingir um objetivo específico. Envolve gasto energético e também proporciona maior aptidão física e atlética.

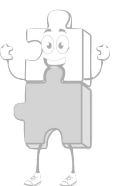
Exemplos: musculação, corrida, natação, futebol, vôlei, alongamento e artes marciais.



Importância



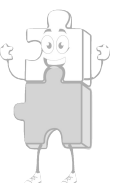
É importante que seja estimulada a prática de atividade física e exercícios logo na infância, pois é nesse período que as crianças consolidam os hábitos.



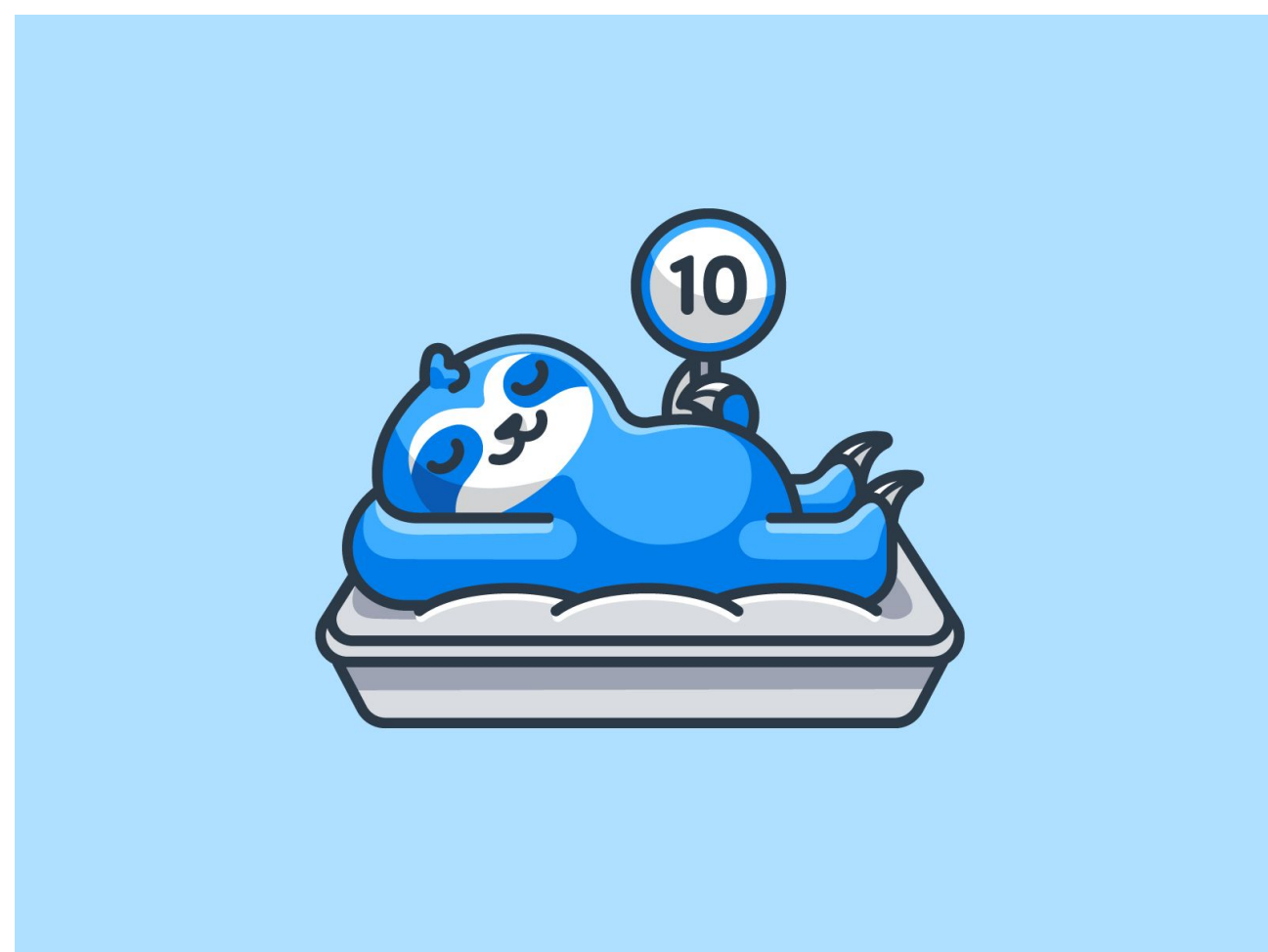
Benefícios

A prática regular de atividade física promove:

- Melhora da qualidade de vida
- Prevenção da obesidade
- Diminuição de distúrbios psicossociais
- Influência positiva na hipertensão e doenças vasculares

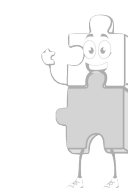


Inatividade física



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a inatividade física está entre as 10 principais causas de morbidade e incapacidade no mundo e atua como fator de risco para o desenvolvimento e agravamento de outras condições médicas.

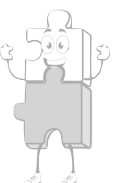
É a causa responsável por aproximadamente 3% das doenças cardíacas e 10% dos acidentes vasculares cerebrais.



Recomendação



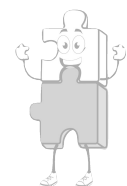
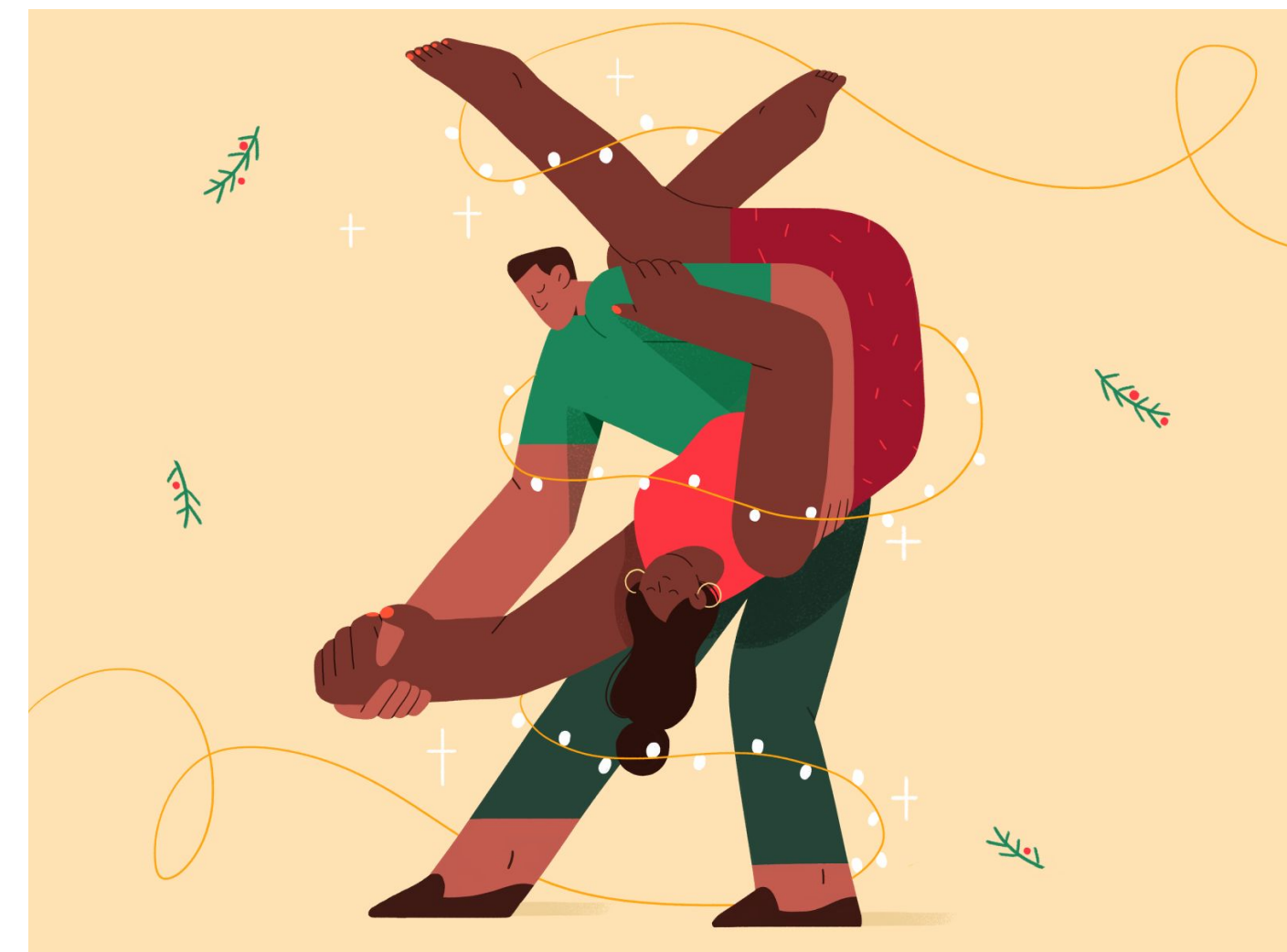
A OMS sugere a prática de no mínimo 150 minutos semanais de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos semanais de exercício físico vigoroso.



O que é?

É quando o exercício utiliza oxigênio para produzir energia nos músculos. Tem como objetivo a melhoria da saúde e prevenção de doenças pois impulsiona o metabolismo.

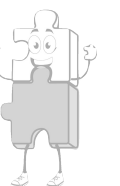
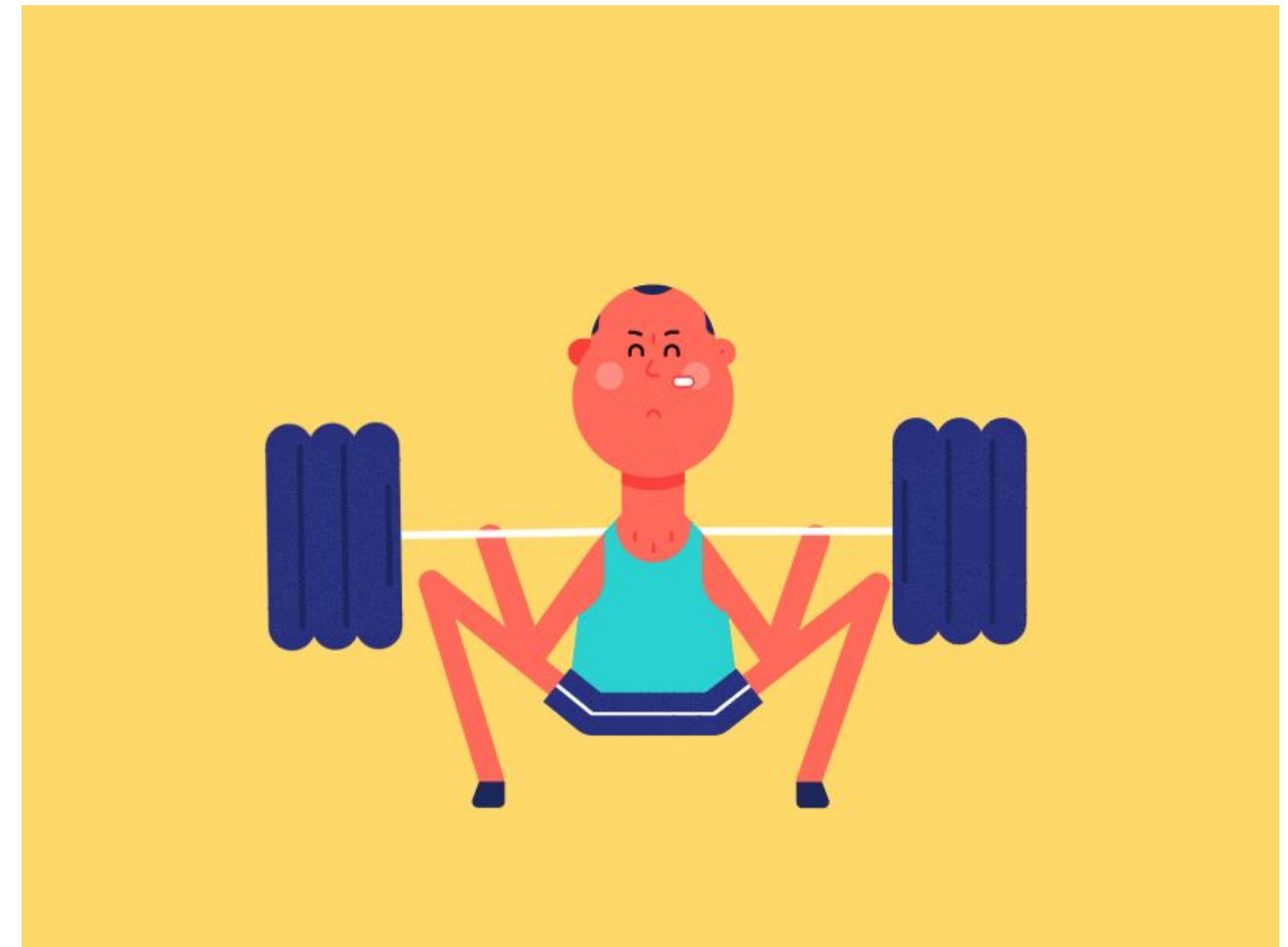
Exemplos: caminhar, correr, dançar e nadar.



O que é?

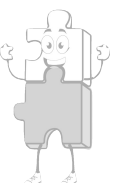
É quando o exercício utiliza energia que é produzida por meio da queima de carboidratos. Além de melhorar a saúde e prevenir doenças, também ajuda na preparação física de fins atléticos e estéticos aumentando a força e resistência.

Exemplos: musculação, pilates e atletismo.



Recomendação

- Aumentar progressivamente o tempo de atividade física (60 para 90 minutos ao longo de 5 meses)
- 60 minutos de atividade moderada e 30 de atividade vigorosa
- A atividade pode ser dividida ao longo do dia, em períodos de 5 a 10 minutos
- Realizar diferentes tipos de atividades é mais benéfico
- Reduzir o tempo de tela gradualmente



Recomendação

Nessa idade o ideal ser ativo várias vezes ao dia, mesmo que em curtos períodos, por meio de brincadeiras supervisionadas no chão. Para as crianças que ainda não engatinham ficar de bruços por pelo menos 30 minutos durante o dia quando acordado é uma boa opção!

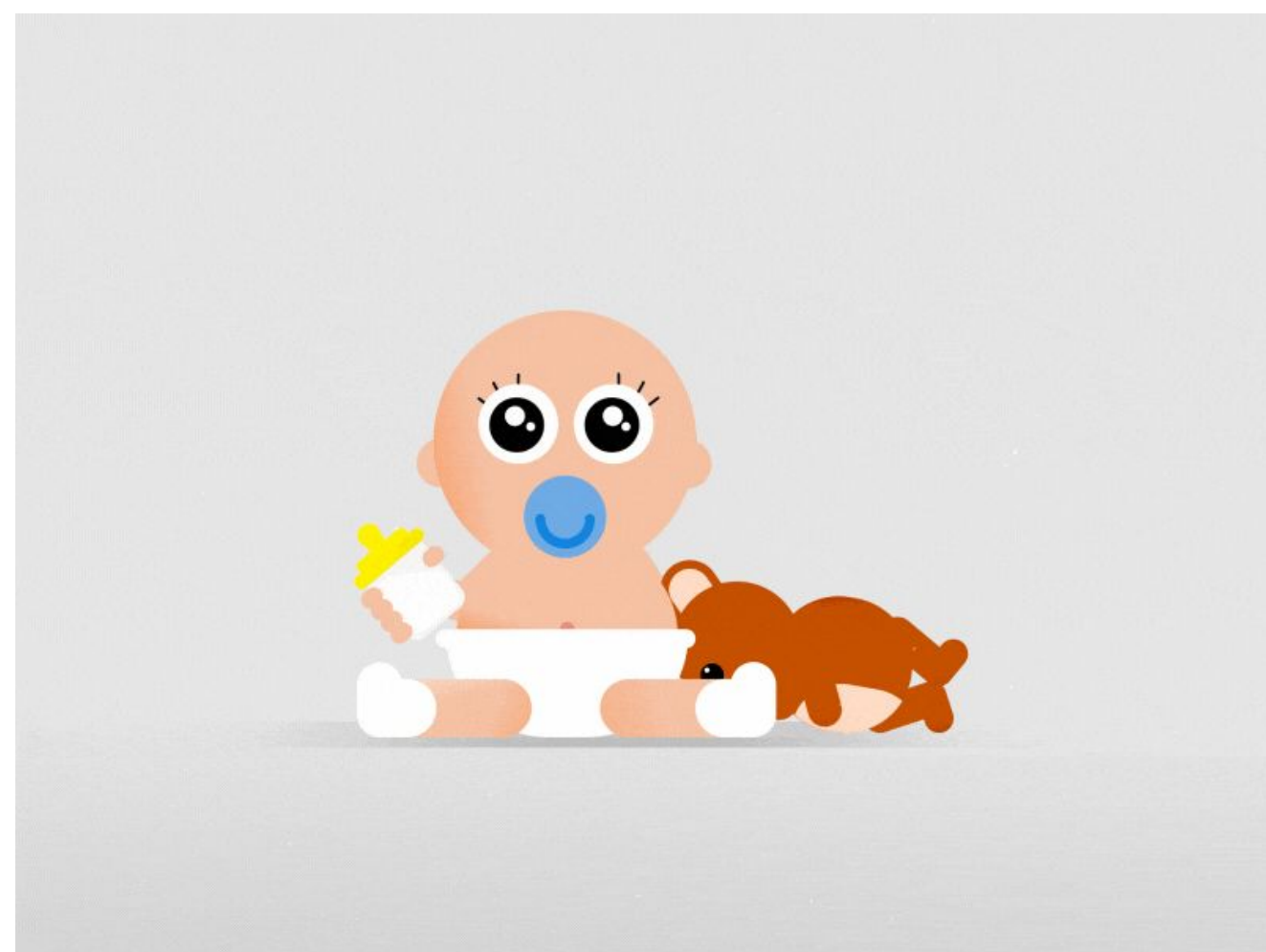


Recomendação

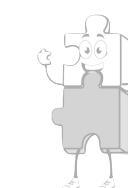
Evitar deixá-los por mais de 1 h em carrinhos de bebê, bercinhos e no colo do cuidador. E não é recomendado assistir TV ou ficar em frente de telas de computadores, tablets e celular.



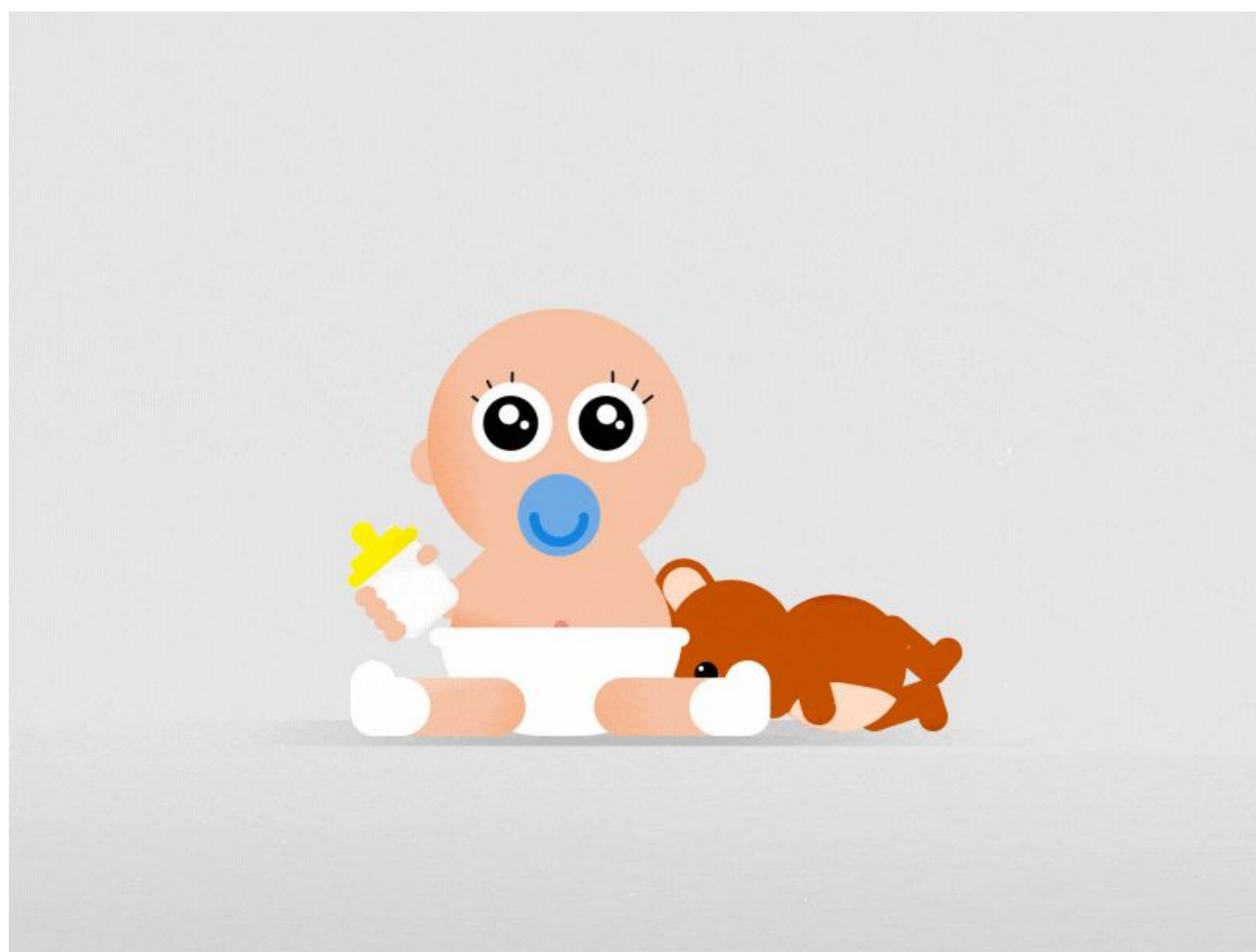
Recomendação



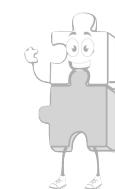
Nessa fase é necessário pelo menos 180 minutos (3 horas) de atividades variadas por dia, condizentes com a idade, e em ambientes fechados ou ao ar livre. Podem incluir atividades leves, como ficar de pé, movendo-se, rolando e brincando, além de atividades mais energéticas como saltar, pular e correr. Lembre-se quanto mais atividades espalhadas pelo dia, melhor!



Recomendação



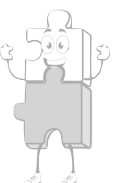
Preencher o tempo com livros e contação de história é melhor do que ficar em frente a uma tela (assistindo TV, vídeos e jogando). Para crianças de 1 ano não é recomendado ficar em frente das telas e para aqueles com 2 anos de idade, o tempo não deve ser superior a 1 hora.



Recomendação

Crianças e adolescentes devem acumular pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa.

Atividades moderadas são aquelas que fazem a respiração acelerar e o coração bater mais rápido, como por exemplo, pedalar, nadar e brincar em um parquinho.



Recomendação

Crianças dessa faixa etária devem realizar pelo menos 180 minutos atividade física de qualquer intensidade distribuída ao longo do dia, mas metade do tempo dessas atividades precisa ser reservado a exercícios mais intensos, como corridas, saltos, subidas e descidas de obstáculos maiores (escorregadores, pequenas árvores, circuitos de escaladas), bicicleta, natação.

Atividades físicas estruturadas, como natação, danças, lutas, esportes coletivos, entre outras, também podem ser incluídas!



Recomendação

As atividades mais sedentárias (paradas) devem ser evitadas e recomenda-se que o tempo de tela seja limitado em 2 horas por dia, porém, este limite não deve levar em consideração o tempo destinado ao uso de computador para realização de tarefas escolares!



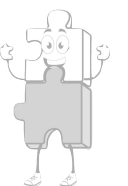
Farias Edson dos Santos, Gonçalves Ezequiel Moreira, Morcillo André Moreno, Guerra-Júnior Gil, Amancio Olga Maria Silverio. Efeito da atividade física programada sobre a composição corporal em escolares pós-púberes. J. Pediatr. (Rio J.) [Internet]. 2015 Apr [cited 2020 Aug 18] ; 91(2): 122-129.

Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010;7(1):40.

Organização Mundial de Saúde. [homepage na internet].Atividade Física [acesso em 02 abr 2020]. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

Silva Rodrigo Sinnott, Silva Ivelissa da, Silva Ricardo Azevedo da, Souza Luciano, Tomasi Elaine. Atividade física e qualidade de vida. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2010 Jan [cited 2020 Aug 18] ; 15(1): 115-120.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. Atividade Física na Infância e na adolescência: Guia prático para o pediatra. Rio de Janeiro, RJ; 2009; 1-16.



CO
LU
NA
FELIZ



| Obrigada