Atividade física na infância ajuda nas competências motoras, sociais, emocionais e psicológicas

Educação Física

Enviado por: dayanecardoso@seed.pr.gov.br

Postado em:28/03/2016

Replicado do Portal da Educação Física Os comportamentos sedentários, como assistir televisão ou jogar no computador, exigem normalmente pouco gasto energético. Esses comportamentos não são necessariamente em oposição à atividade física, uma vez que a criança que pratica atividades físicas pode também passar muito tempo tendo comportamentos sedentários. Contudo, visto que um estilo de vida sedentário pode ter consequências negativas sobre a saúde no longo prazo e que a atividade física tem efeitos positivos para a saúde e o desenvolvimento das crianças, é de suma importância encontrar meios de estimular as crianças a desenvolverem hábitos de vida saudáveis logo na primeira infância. O que sabemos? Muitas vezes, as atividades sedentárias são introduzidas muito cedo na rotina diária dos bebês, e tendem a aumentar regularmente até a idade pré-escolar, enquanto que as taxas de atividade física tendem a ser muito baixas em casa e nas creches. Entretanto, essas taxas variam de acordo com os estudos e conforme o instrumento de medição utilizado para avaliar a atividade física. Nos Estados Unidos, um relatório recente estimou que uma criança em idade pré-escolar passa em média 320 minutos por dia fazendo atividades físicas. Em contraste, o emprego de uma ferramenta de medição objetiva em um outro estudo realizado na Austrália e em Portugal revelou que as crianças em idade pré-escolar gastam diariamente entre 110 e 120 minutos fazendo atividades físicas. Fatores associados à atividade física Diversos fatores estão associados à atividade física. Em geral, os meninos e as meninas que têm pais ativos e que passam muito tempo fora de casa são fisicamente mais ativos. Os indicadores da atividade física variam de acordo com as características da criança (por exemplo, sua idade) e o contexto/ambiente (por exemplo, casa ou creche). Por exemplo, em contexto pré-escolar, de serviços de creche ou de pré-escola, as crianças são mais ativas 1) quando ficam brincando em um ambiente livre, 2) quando a duração do recreio é mais curta, e 3) quando o pessoal é formado para estimular as crianças a participarem de atividades físicas. Fornecer às crianças equipamentos para brincadeiras, fixos ou portáteis e oportunidades de praticar atividades físicas também aumenta seu nível de atividade. Resultados da atividade física A inatividade física em crianças pequenas representa um fator de risco para vários problemas de saúde tais como aumento da pressão arterial, ganho de peso, excesso de massa gorda, elevação do colesterol ruim, dificuldades respiratórias, doenças cardiovasculares e problemas ósseos. Os benefícios da atividade física para o desenvolvimento da criança vão bem além da saúde física. Na realidade, a atividade física tem um impacto sobre as habilidades motoras, o bem-estar psicológico, as competências sociais e a maturidade emocional. Ao contrário, os comportamentos sedentários são considerados uma ameaça para o desenvolvimento cognitivo das crianças pequenas. As crianças em idade pré-escolar que assistem muita televisão correm mais riscos de ter dificuldades cognitivas na escola, como déficit de atenção, competências de linguagem limitadas, resultados escolares fracos e uma capacidade de memorização pouco desenvolvida (medida pelo tamanho da lista de elementos que uma pessoa consegue memorizar). O que pode ser feito? Para estimular as crianças a desenvolver um estilo de vida ativo, diversas organizações recomendam limitar o tempo dedicado a comportamentos

sedentários e promover a atividade física na família e na creche. Por exemplo, as autoridades americanas e australianas recomendam que as crianças menores de dois anos de idade não assistam televisão e que as crianças com idade entre dois e cinco anos só assistam televisão de uma a duas horas por dia. Como a quantidade exata de atividade física necessária para ter efeito benéfico para as crianças ainda não foi determinada, as recomendações mínimas variam de país a país. Na Austrália, as autoridades recomendam três horas de atividade física, distribuídas ao longo do dia, tanto para crianças pequenas quanto para crianças em idade pré-escolar; elas não especificam a intensidade da atividade no intuito de respeitar as disposições naturais das crianças. Nos Estados Unidos, as diretrizes são mais especificas e recomendam uma participação diária em atividade física estruturada de 30 minutos para as crianças pequenas e de 60 minutos para as crianças em idade pré-escolar. Da mesma maneira, as crianças deveriam passar pelo menos uma hora por dia em atividades físicas não estruturadas (por exemplo, subir em uma estrutura de playground), tempo mínimo que pode ser estendido a várias horas. Os pais podem estimular a participação de seus filhos em atividades físicas sendo eles próprios ativos, o que faz deles modelos positivos para seus filhos. Eles devem também propiciar-lhes muitas oportunidades para serem ativos, como andar um pouco a pé ao invés de andar de carinho, e limitar o tempo que as crianças passam em comportamentos sedentários. Os pais são também responsáveis por oferecer um ambiente seguro e sem risco, dentro e fora de casa, onde seus filhos possam ficar fisicamente ativos. Além disso, os pais devem também dar oportunidades iguais a seus meninos e suas meninas para serem ativos. No intuito de promover a atividade física em casa, os formuladores de políticas têm de colocar a educação e o apoio aos pais como prioridade. Nos serviços de guarda, a atividade física pode ser estimulada integrando exercícios físicos de intensidade variada, dentro e fora das salas, na rotina diária das crianças, tornando-os mais prazerosos. Da mesma maneira, as crianças devem ter acesso a um local externo amplo o bastante, com áreas na sombra e equipamentos portáteis. Formar educadores e monitores dos serviços de creche para que incluam atividades físicas no seu programa é também considerada uma estratégia importante para estimular a participação das crianças em atividades físicas. Esta notícia foi publicada em 16/03/2016 no site www.educacaofisica.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.