



Como lidar com o sedentarismo das crianças? Atividade física ou brincar?



Toda criança precisa tomar parte em jogos e brincadeiras que favoreçam seu crescimento e desenvolvimento. A atividade física natural da criança está justamente ligada ao fato de ela poder e ter que brincar.

Brincar implica em praticar atividades físicas, além de estimular funções sensoriais, cognitivas e criativas, indissociáveis no processo de aquisição de recursos mentais e emocionais do indivíduo em crescimento.

Quando falamos de atividades físicas para crianças é importante destacar que podem ser de pouca ou grande intensidade, com carga ou sobrecarga, esta última compreendida como todo e qualquer peso além do próprio corpo. A sobrecarga é aconselhada apenas a partir dos 12 anos de idade, necessariamente controlada e observada pelo profissional de Educação Física, evitando assim o comprometimento do desenvolvimento físico da criança ou adolescente em crescimento.

Em tempos de isolamento social, sugerem-se brincadeiras e desafios que promovam atividades físicas, estimulando a criança a não se tornar sedentária, e consequentemente, inativa ou preguiçosa.

Como dica, utilize técnicas alegres e provocativas de desafios, que podem substituir a prática formal da atividade física orientada, como: correr, saltar, saltitar, transportar, virar cambalhota, pular corda, andar mais depressa, dançar, subir e descer escadas, ajudar na limpeza da casa, etc.

Lembre-se:

- Toda atividade divertida deixa um gostinho de quero mais e provoca uma sensação de prazer.
- É importante ter o acompanhamento e/ou orientação de um profissional de Educação Física, mas na situação de isolamento social, os adultos que acompanham as crianças em suas atividades cotidianas podem supervisionar as atividades físicas sem sobrecarga, criando situações de companheirismo e alegria.

Ao gastar mais energia, quer seja brincando ou fazendo atividade física, trabalhamos um dos pilares do estilo saudável de viver que contribui para a manutenção de um peso adequado.

O padrão alimentar adotado pela família é o segundo pilar que contribui para uma vida saudável. As escolhas alimentares compartilhadas por todos os integrantes da família servem de base para a formação do hábito alimentar da criança. Crianças e adolescentes não devem seguir dietas restritivas ou dietas da moda.

Para poder escolher, é importante a criança conhecer os alimentos. Esta etapa é trabalhosa, mas muito prazerosa também, pois envolve apresentar o alimento e sua história (nome, formato, textura, etc). Na etapa seguinte, mergulhar no universo das cores e sabores, viajando entre o doce, o salgado, o azedo, o amargo. Deve-se fazer da cozinha um espaço de criação, onde os ingredientes dão vida a novas preparações. O processo de aprendizado pode estar recheado de histórias da família, receitas tradicionais, pratos típicos.

Ensinar que cereais, grãos, leguminosas, tubérculos, legumes, verduras, frutas fazem parte da alimentação diária. Da mesma forma, carnes, leite e derivados precisam ser ingeridos todos os dias em função do aporte proteico, ferro e cálcio. Para os vegetarianos e veganos, fontes proteicas vegetais, além dos alimentos ricos em ferro e cálcio. Açúcar, gordura e sal com moderação.

Gerenciar as escolhas é uma lição de casa para toda a vida!

Fonte: Pediatra Orienta

Endereço:

Centro Empresarial Jardins do Brasil

- Av. Hilário Pereira de Souza, 406/492 - 20º Andar
Sala 2001 - Torre 2 - Centro - Osasco - SP
CEP 06010-170

Contatos:

- (11) 4624-4040 (consultório)
- (11) 98821-8578 (celular e WhatsApp)



Pequeno Ser - Clínica...
706 curtidas



Estacionamento com serviço de Valet no local para o conforto e segurança dos pacientes.



Conectividade Wi-fi em todos os ambientes.



(11) 98821-8578

© 2019 PequenoSer - Todos os direitos reservados. Imagens ilustrativas.

Resp. Téc. Dra. Estela Maria Marcon Pires - CRM 70.564