

A infância e a atividade física

Escrito por Administrador

Quarta, 19 Setembro 2018 23:43 - Atualizado em Quinta, 27 Dezembro 2018 01:12



Em primeiro lugar há que diferenciar a atividade física do exercício físico; a atividade física contempla qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética do corpo (os principais músculos), que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso, enquanto que o exercício físico compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um objetivo específico (ex. melhorar a saúde) e bem delineada no tempo, com ou sem prescrição e é geralmente uma prática planeada.

A prática da atividade física traz diversos benefícios bem como para a saúde, como para a qualidade de vida de cada criança.

Infelizmente o que mais se observa nos dias de hoje e as estatísticas comprovam que tem vindo a aumentar é o sedentarismo. Este é caracterizado pela falta de atividade física e por sua consequência a criança fica mais suscetível ao desenvolvimento de algumas doenças, onde a mais evidente é a obesidade infantil.

A prática de exercício físico na infância tem um papel fulcral para inverter essa tendência e que acaba por ser preocupante. E trás diversos benefícios, tais como:

- Estímulo do crescimento e desenvolvimento;
- Fortalecimento dos ossos, músculos e articulações;
- Melhora a postura e equilíbrio;

A infância e a atividade física

Escrito por Administrador

Quarta, 19 Setembro 2018 23:43 - Atualizado em Quinta, 27 Dezembro 2018 01:12

- Aumento da sensibilidade à insulina;
- Melhora o perfil lipídico;
- Melhora a autoestima;
- Melhora o foco e a concentração;
- Aumento do domínio sobre o próprio corpo.

A prática do exercício físico deverá ser realizada de forma agradável e sempre com a presença de objetivos, sendo que o principal objetivo será desenvolver o hábito no quotidiano das crianças, estimulando-as a gostar dessa prática. E para além da melhoria no que diz respeito à saúde infantil, também melhora as suas habilidades sociais.

Fontes:

- <http://blog.nutriangels.com.br/nutricao-e-saude/importancia-da-atividade-fisica-na-infancia/>
- <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>

A infância e a atividade física

Escrito por Administrador

Quarta, 19 Setembro 2018 23:43 - Atualizado em Quinta, 27 Dezembro 2018 01:12

A Enfermeira:

Ana Catarina Santos