

Orientações para profissionais de saúde

INTERVENÇÕES BREVES EM
ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR

Apoio



PROGRAMA DE COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA
ESPANHA - PORTUGAL
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA



União Europeia
FEDER
Investimos no seu futuro

Programa



PROGRAMA de COMBATE
à obesidade infantil
na região do Algarve

Conceção:



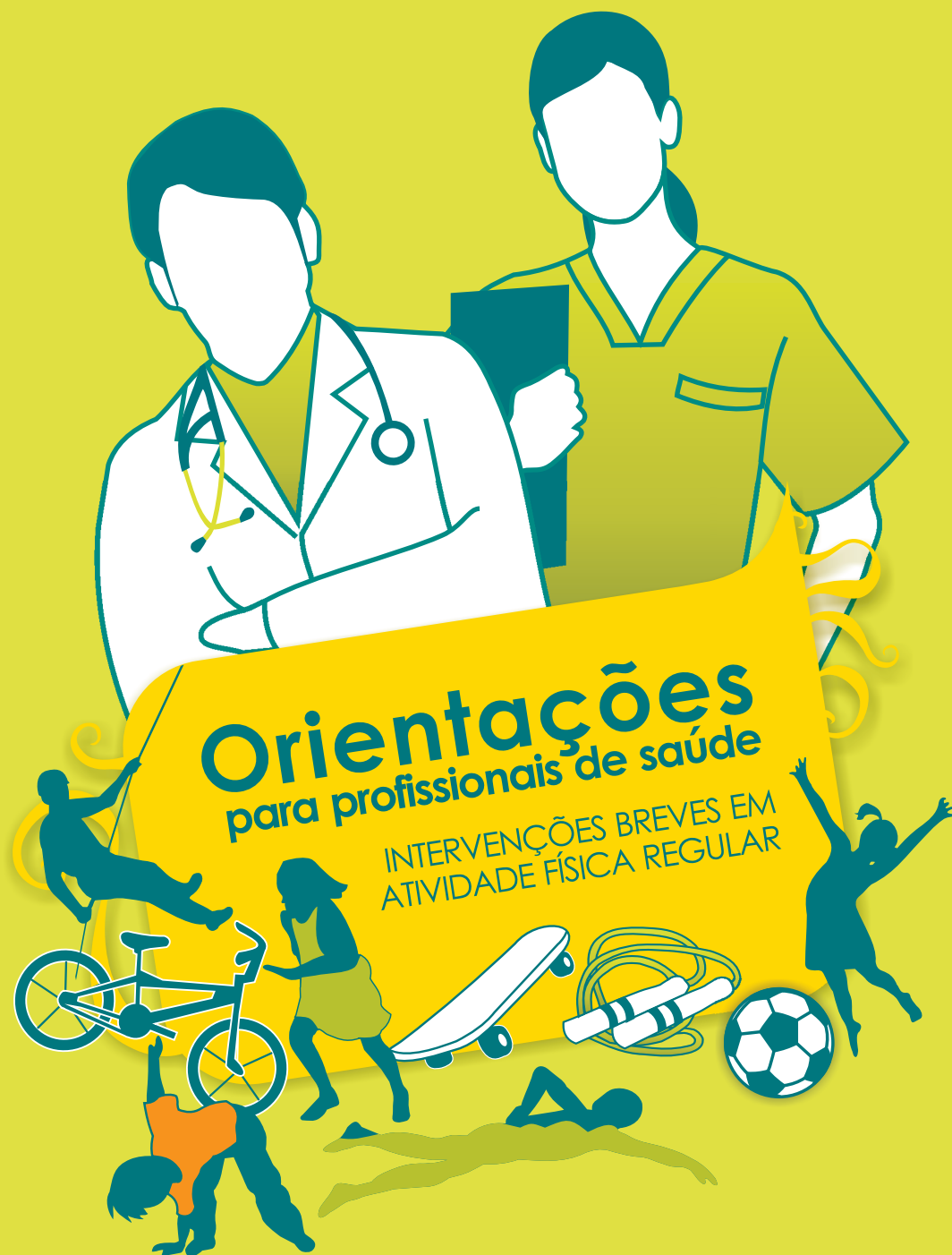
Administração Regional de
Saúde do Algarve, I.P.
Ministério da Saúde



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO



CIAFEL
Centro de Investigação
em Actividade Física,
Saúde e Lazer





Orientações para profissionais de saúde

INTERVENÇÕES BREVES EM ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR

Os benefícios da atividade física regular, adequada a crianças e jovens adolescentes são inquestionáveis, porque permitem designadamente:

- Desenvolvimento saudável do sistema musculo-esquelético (ossos, músculos, e articulações);
- Desenvolvimento saudável do sistema cardiorespiratório (coração e pulmões);
- Desenvolvimento saudável do sistema neuromuscular (coordenação motora e controlo dos movimentos);
- Controlo da ansiedade, boa autoestima e facilidade de sociabilização;
- Manutenção e controlo do peso corporal.

Efetivamente, o gasto energético na dependência da atividade física constitui uma parte importante na equação do balanço energético, enquanto determinante do peso corporal. Desta forma, a atividade física regular é imprescindível na prevenção e tratamento do excesso de peso infantojuvenil, cabendo à equipa de saúde familiar a missão de aconselhar insistentemente, a crianças, a adolescentes e/ou a famílias, a prática da atividade física regular. Crianças, adolescentes e famílias devem tornar-se mais ativos e serem encorajados a manter este comportamento, uma vez que estas mudanças são fundamentais nos resultados a médio e longo prazo.





consulta 2-5 anos

- Envolvimento diário da criança em pelo menos 60 minutos de atividade física (brincar, correr, saltar, jogar, andar de triciclo, pontapear uma bola, etc.), dos quais 30 minutos devem ser atividades estruturadas, com orientação técnica.
- Execução de atividades motoras adaptadas ao nível etário, garantindo a segurança e prevenindo os acidentes.

SEMPRE

- Participação em atividades organizadas que valoriza o desenvolvimento das habilidades motoras básicas (saltar, lançar, correr, nadar, etc.), aproveitando a expressão físico-motora no jardim-de-infância e /ou as atividades extraescolares.
- Realização de atividades que valorizam a ativação dos grandes grupos musculares e estimulam a coordenação motora, aproveitando os espaços ao ar livre (praia, parques infantis, jardins, etc.).
- Execução de brincadeiras ativas no espaço interior da casa (caminhar sobre uma corda no chão, andar ao "pé coquinho", etc.), na impossibilidade de realização de atividades no exterior.

MUITAS VEZES

- Limitação dos períodos de inatividade a um máximo de duas horas diárias, evitando atividades sedentárias (televisão, computador, videojogos, etc.).

SEMPRE

- Participação da família em atividades com as crianças, dentro e fora de casa, através de jogos e brincadeiras, apoiando e dando exemplo da prática da atividade física regular, enquanto modelo de estilo de vida, salientando o prazer e o aspeto lúdico.

FAMÍLIA



consulta 6-10 anos

- Envolvimento diário da criança, em contexto escolar, familiar ou comunitário, durante pelo menos 60 minutos de atividade física (brincar, correr, saltar, jogar, andar de bicicleta, dançar, etc.), dos quais 30 minutos devem ser atividades estruturadas e orientadas.
- Deslocações diárias a pé, entre casa e escola, sempre que possível.
- Participação em atividades diárias organizadas nos recreios escolares, nas aulas de educação física na escola (atividades de enriquecimento curricular) e em atividades extraescolares.

SEMPRE

- Realização de atividades extraescolares, as quais devem proporcionar a prática de modalidades desportivas diversas, de acordo com a idade e preferência da criança (natação, ginástica, dança, futebol, basquetebol, voleibol, andebol, ténis, ballet, karaté, judo, vela, etc.) e com a orientação de técnicos habilitados.
- Prática de, pelo menos, uma atividade/ modalidade desportiva coletiva.

MUITAS VEZES

- Limitação dos períodos de inatividade a um máximo de duas horas diárias, evitando atividades sedentárias (televisão, computador, videojogos, etc.).

SEMPRE

- Participação conjunta da família em atividades de lazer ativo, nos fins de semana e nas férias (passeios pedestres e de bicicleta, piscinas, etc.), dando exemplo da prática da atividade física regular como estilo de vida que dá prazer e promove o bem-estar.

FAMÍLIA

consulta
≥ 11 anos

SEMPRE

- Prática diária de 60 minutos de atividade física, dos quais 30 minutos devem ser de intensidade moderada a intensa (correr, andar de bicicleta, skate ou patins, dançar, etc.).
- Deslocações diárias a pé ou de bicicleta, entre casa e escola, se possível.
- Prática obrigatória de Educação Física na escola (mínimo de 135 minutos por semana).

MUITAS VEZES

- Participação em atividades organizadas, formais ou informais, no tempo extra-lectivo (desporto escolar, ginásios, clubes, etc.), nas modalidades desportivas que forem mais agradáveis e gratificantes para o próprio.
- Prática de atividade física que inclua exercícios de força (ex.: carregar pesos), flexibilidade (ex.: alongamentos) e resistência (ex.: abdominais, importantes no reforço da parede abdominal), os quais favorecem a adoção de corretas posturas corporais.
- Realização da contagem de 12000 a 15000 passos/ dia (pedómetro).

SEMPRE

- Limitação dos períodos de inatividade a um máximo de duas horas diárias, evitando atividades sedentárias (televisão, computador, Internet, videojogos, etc.).

FAMÍLIA

- Participação em atividades de lazer ativo (fins de semana ou férias), com a família e/ ou os amigos, como estilo de vida que dá prazer e promove o bem-estar.

Pirâmide da actividade física

● Até duas horas por dia

Evita ficar parado!

Tenta não ficar sentado mais de 30 min. seguidos a ver televisão, a utilizar o computador ou a jogar em consolas.

● Pelo menos três vezes por semana

Pratica actividade física e desportiva!

Corre, dança, nada, anda de bicicleta ou de patins, trepa cordas, faz actividades mais intensas que te façam transpirar: futebol, basquetebol, voleibol, andebol, ténis ou outros desportos que gostes.

● Todos os dias

Mexe-te o mais possível!

Brinca ao ar livre, salta à corda, joga à "macaca", utiliza escadas em vez de elevador, arruma os brinquedos, desloca-te a pé ou de bicicleta, passeia ou faz caminhadas.

Recomendações genéricas para crianças e adolescentes

- A atividade física deve ser variada, agradável, apropriada à idade e iniciada tão cedo quanto possível;
- As crianças e os adolescentes devem realizar, pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada e/ou vigorosa, todos os dias ou na maioria dos dias da semana;
- Em pelo menos dois dias da semana, a atividade física deve incluir exercícios para aumentar a massa óssea, a força muscular e a flexibilidade.