

## Atividade Física na Infância (*revisado em fevereiro/2011*)

### **1. Qual a idade mínima para a prática de exercícios? Quais as atividades físicas mais indicadas na infância? Como elas devem ser feitas?**

A atividade física é desejável para o ser humano em todas as idades e portanto deve ser estimulada. O lactente deve ter liberdade para se mover de acordo com o seu nível de desenvolvimento, a partir dos 6 meses já existem exercícios que estimulam o desenvolvimento; um cercado permite à criança observar o ambiente, brincar e se apoiar para ficar de pé; a partir dos 10 meses a criança deve ter espaço para engatinhar e depois começar a andar com apoio; na criança de 1-3 anos, a atividade física deve ser estimulada. No pré-escolar de 4 a 7 anos são atividades indicadas:

Andar, correr, pular, subir, nadar. Isso pode ser feito através de jogos que visam aperfeiçoar a coordenação motora.

Direcionar já para um esporte pode privar o desenvolvimento de certos grupos musculares. A atividade física desenvolve a força muscular, flexibilidade e resistência, aperfeiçoa a coordenação motora, estimula o metabolismo ósseo, aumenta a capacidade respiratória e cardíaca, melhora o humor e o apetite mas previne a obesidade, e a longo prazo, diminui o risco de hipertensão, diabetes e cardiopatia isquêmica (arteriosclerose).

### **2. Em quais casos a atividade física não é recomendada para crianças? Existe contra-indicação?**

Não há nenhuma contra-indicação para a atividade física mesmo na criança doente ou com problemas físicos. Basta adaptar à etapa do desenvolvimento e às condições de cada criança, evitando os exercícios de força e aqueles que levam à hipertrofia da massa muscular, pois os músculos enrijecidos opõem-se ao crescimento ósseo.

A natação que é uma excelente atividade física pode não ser indicada, temporariamente, para crianças com rinite-sinusite crônica.

### **3. Qual é a diferença entre atividade física e esporte?**

Entende-se por esporte a atividade física que está associada à competição e visa resultados. O esporte é importante na formação do caráter porque desenvolve a sociabilidade (função do conjunto), respeito às regras (limites), empenho (essencial para o sucesso) e o modo de lidar com a vitória e a derrota. Por outro lado, acarreta riscos de lesões físicas (luxação, fratura, rompimento de ligamentos, entorses), desidratação (pelo calor) e sobrecarga psicológica (conflito emocional).

Entre 8 e 11 anos já se pode indicar um esporte favorito sem dar ênfase no aspecto competitivo. Trata-se de uma associação de ginástica e jogos.

A partir dos 12 anos já se pode iniciar treinamento visando resultados.

É importante respeitar a maturidade biológica da criança e evitar sobrecarga nos exercícios. Cumpre advertir que nesta faixa etária existem grandes diferenças de maturação entre crianças da mesma idade. Por isso é preciso identificar o ritmo de crescimento e de maturidade pubertária não levando em conta apenas a idade cronológica (a idade óssea pode ser um dado de orientação).

### **4. Qual deve ser a participação dos pais em relação à prática da atividade física?**

Cabe aos pais estimular essa prática. Estimular não significa fazer cobranças excessivas as quais podem associar a idéia de derrota com fracasso, provocar aversão ao esporte quando adulto e até causar transtornos de caráter.

## 5. Quais os cuidados que os profissionais devem ter nas aulas?

Se aos pais cabe encorajar e estimular, ao técnico e professor cabe controlar a intensidade do treinamento levando em conta a idade adequada (individualizar e não se basear apenas na idade cronológica), o sexo, introdução gradativa, aumento gradual sem forçar, acompanhar o desenvolvimento, evitar cobrança excessiva de resultados.

A criança deve ter o direito de não ser um campeão.

Atividade física programada deve ser idealmente realizada 5 vezes por semana, no mínimo 3 dias mas nunca 7 dias na semana.

Musculação pode ser iniciada desde que com cargas baixas com muitas repetições para um bom condicionamento antes de se aumentar essa carga.

Cabe aos técnicos estimular uma alimentação adequada (orientada pelo médico) e advertir que os suplementos alimentares hoje tão em voga não tem eficácia comprovada e que os anabolizantes são prejudiciais à saúde.

O treinador deve aproveitar sua respeitada posição para doutrinar as crianças contra o fumo, bebida e drogas.

## 6. Qual é objetivo final da atividade física/esporte na criança?

O esporte pode e deve ser um aliado da saúde da criança.

Para isso é necessário que pais e técnicos se conscientizem que a criança não é um adulto em miniatura e que a meta é a manutenção da atividade física para toda a vida e não um "transitório pequeno grande atleta".

O incentivo dos pais é imprescindível, o que não é absolutamente sinônimo de cobranças irrealistas. Pais, treinador e médico devem formar uma equipe para atingir o objetivo final: atitude correta em relação à atividade física para toda a vida no contexto de uma vida saudável.

### **Idade      Esporte na Criança X Idade**

|                   |  |
|-------------------|--|
| 1-2-3<br>anos     | A atividade física deve ser iniciada o quanto antes  |
| 4-5-6-7<br>anos   | Correr, pular, gritar, andar, subir, cair são algumas das atividades indicadas<br>Direcionar para um esporte pode privar o desenvolvimento de certos grupos musculares |
| 8-9-10-11<br>anos | Indicar um esporte favorito<br>Evitar competições para impedir o "conflito emocional"  |
| 12-13-14<br>anos  | Início de treinamento visando resultados<br>Respeitar a maturidade biológica da criança e evitar sobrecarga nos exercícios   |

### **Jayme Murahovschi**

- Professor titular de Pediatria da Faculdade de Ciências Médicas de Santos

Apoio

Departamento de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria

Jayme Murahovschi (Presidente, SP)

Isabel Rey Madeira (RJ)  
Leda Amar de Aquino (RJ)  
Lucia Ferro Bricks (SP)  
Marizilda Martins (PR)  
Renato Minoru Yamamoto (SP)  
Rosa Resegue (SP)  
Rudolph Wechsler (SP)  
Vera Lucia Maia (ES)