



Atividade física: com que idade começar?

A atividade física começa já nos primeiros dias de vida, com a movimentação e a interação do bebê.

Com o passar dos anos, é importante a família incentivar o movimento da criança, que passa a ficar mais aprimorado a partir do seu desenvolvimento.

Brincadeiras longe das telas e ao ar livre são muito indicadas. Até dentro de casa dá para mexer o corpo, dançar, brincar.

Valorize o lado lúdico e a diversão!

Qualquer atividade física é importante sendo que as escolinhas devem ser iniciadas a partir dos cinco anos em função das habilidades motoras adquiridas. Antes dessa idade, auxiliam o convívio social.

Competições são recomendadas somente a partir dos nove anos e cobranças excessivas quanto ao desempenho podem ser prejudiciais.

Converse com o pediatra. É fundamental levar em consideração o perfil e a preferência da criança e ter atenção à intensidade e ao impacto da atividade na rotina do seu filho.