

# Prática de exercícios na primeira infância

Atividade regular ajuda no desenvolvimento de hábitos saudáveis, coordenação motora e habilidades sociais



A Obesidade Infantil já é considerada o distúrbio nutricional mais comum na infância - dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que 15% das crianças com idade entre cinco e nove anos são obesas. A prática exercício físico, portanto, pode ter um importante benefício em relação a prevenção de sobrepeso, redução da pressão arterial, melhora da saúde mental e aumento da densidade óssea desde cedo. É o que aponta o ortopedista Leandro Hinhug Vilarinho (CRM-GO: 11336), especialista em Ortopedia Pediátrica.

A regularidade, conforme orienta Vilarinho, ajuda no desenvolvimento físico e cognitivo, além de contribuir com o desenvolvimento de habilidades motoras, no bem estar psicológico, na competência social, na maturidade emocional e na saúde óssea. É também uma boa maneira de semear uma rotina saudável que irá florescer na juventude. "O estímulo à prática nos primeiros anos de vida pode favorecer a manutenção do hábito e da boa saúde ao longo da fase adulta", reforça o ortopedista.

Ainda assim, é fundamental manter-se em alerta nesta faixa etária. Toda atividade que envolva esforço físico deve ser realizada com o acompanhamento de um profissional habilitado de forma a respeitar o nível de desenvolvimento da criança. "A ideia neste momento não é ensinar regras, objetivos e manobras de jogo", aconselha. Se a prática estiver associada com a presença de dor, a criança deverá ser avaliada por um médico ortopedista para avaliar a possibilidade de lesão.

## RECOMENDAÇÕES

Além de ser adaptado ao nível de desenvolvimento da criança, o exercício deve possuir o objetivo de estimular os pequenos a buscarem o prazer da atividade e não a competição. "Para crianças menores de um ano, pode-se estimular a atividade desde o nascimento por meio de brincadeiras no chão supervisionadas e praticadas em ambiente seguro", cita o especialista.

**"A prática de exercício físico na infância deve ser sempre estimulado por pais e educadores, pois além de trazer grandes benefícios à saúde, também influenciam no desenvolvimento psicológico e social da criança."**

Crianças pequenas (de um a três anos) e de idade pré-escolar (entre três e cinco anos) devem praticar exercício físico duas ou três vezes por semana, com duração até uma hora e meia. "Neste momento, as atividades devem ser lúdicas e estimular a coordenação motora e o convívio social", indica.

Exercícios com muito impacto, explica Vilarinho, são contraindicados, bem como os que exijam carregamento de peso excessivo. "Podem desencadear lesões e/ou inflamações nas cartilagens do crescimento", adverte. Logo, as atividades mais recomendadas nesta idade são natação, futebol, judô, ginástica artística, tênis e eiquitação.

