

# Prática esportiva começa na infância

Todos sabem dos benefícios de realizar uma atividade física ao longo da vida. Mas o que muitas pessoas esquecem é que esse hábito deve começar o quanto antes, de preferência na infância. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que crianças a partir dos 5 anos se mantenham ativas durante pelo menos 60 minutos, todos os dias. Aqui, além de

práticas esportivas, também vale brincadeiras, jogos, locomoção, recreação e educação física. Movimentar-se desde cedo previne doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes e obesidade, melhora a capacidade cardiorrespiratória e muscular e a saúde dos ossos. Saiba a seguir qual prática é a melhor em cada fase dos pequenos.

## A atividade física para cada idade



**6 MESES**  
*Atividades lúdicas e natação*  
Melhora o desenvolvimento cardiorrespiratório, a coordenação motora, o equilíbrio e a postura.



**6 A 12 ANOS**  
*Caminhada, bicicleta, natação, caratê e judô*  
Promovem o fortalecimento ósseo e muscular, a flexibilidade e a coordenação motora. Praticados em grupo, ajudam no desenvolvimento emocional.



**1 A 5 ANOS**  
*Balé, judô, bicicleta* (com rodas de apoio), *atletismo e taekwondo*  
Adaptadas à faixa etária, ajudam na consciência corporal, fortalecimento muscular, alongamento, flexibilidade e postura.



**ACIMA DOS 12 ANOS**  
*Futebol, vôlei e basquete*  
As modalidades de competição entram em campo a favor do condicionamento cardiovascular, aumento de massa óssea e muscular, coordenação motora e desenvolvimento de trabalho em equipe.



**ATENÇÃO!**  
A *musculação* só é indicada para as *meninas a partir dos 14 anos* e para os *meninos depois dos 15 anos*



### ANTES DE CADA ATIVIDADE:

Aplique *protetor solar* 30 minutos antes do exercício ao ar livre. Reaplique a cada duas horas ou a cada vez que entrar na água.



Estimule a *ingestão de líquido* ao longo do dia.



Coloque os *acessórios esportivos* (capacete, óculos) ideais para cada modalidade.



Inicie as atividades praticando *três vezes na semana por 45 minutos*. Aumente a frequência aos poucos, até atingir o máximo de duas horas em dias alternados.