CRIANÇAS
VANTAGENS E NECESSIDADES DA ATIVIDADE FÍSICA

Infelizmente, em Portugal, a taxa de inatividade física e os dados de obesidade infantil são ainda preocupantes, apesar dos progressos dos últimos anos.

DADOS DE 2016 EM PORTUGAL

INATIVIDADE FÍSICA

10-11 ANOS	16-17 ANOS
64%	95%

OBESIDADE INFANTIL

EXCESSO DE PESO **30,7%** -7,2% DO QUE EM 2008

6-8 ANOS

OBESIDADE INFANTIL **11,7%** -3,6% DO QUE EM 2008

ATIVIDADE FÍSICA RECOMENDADA

INTENSIDADE MODERADA A VIGOROSA

60 minutos por dia

CORRER E SALTAR

20 a 30 minutos — **3 x** por semana

NÚMERO DE CALORIAS A QUEIMAR POR DIA

Deve-se procurar um equilíbrio entre calorias consumidas e gastas. Estes valores dependem da atividade física que cada criança pratica.

	RAPARIGAS	RAPAZES
ATÉ AOS 13 ANOS	1.400 a 2.200	1.600 a 2.600
DOS 14 AOS 18 ANOS	1.800 a 240	2.000 a 3.200

COMO PERDER PESO

Perder peso deve ser um processo gradual.

Para além da atividade física, é essencial uma alimentação equilibrada.

Dar mais importância à ingestão de frutas e vegetais, evitando refrigerantes, fritos e doces.

GASTAR 7.800 calorias = PERDER 1 Kg

3 PASSOS:

1 FAÇA UM PLANO

Faça mais atividade física **em família.**

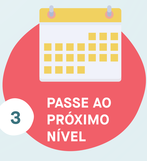
Encontre uma **atividade** de que o seu filho goste.

Construa uma **rotina.**

2 MAIS MOVIMENTO

Defina um percurso com o seu filho criando o hábito de **caminharem juntos**.

Aproveite o fim de semana para **atividades físicas ao ar livre** no campo ou praia.



3 PASSE AO PRÓXIMO NÍVEL

Crie **atividades regulares** como a natação, ginástica, remo ou um desporto em equipa.

	NÚMERO DE CALORIAS HORA/ATIVIDADE	TIPO DE ATIVIDADE
Brincar (andar de bicicleta, skate, dançar)	71-172	EA
Voleibol	73-256	EA
Basquetebol	128-256	EA FE
Futebol	219-329	EA
Ténis	146-256	EA FE
Corrida	≈300	FM FE

EA Exercício aeróbico, 1 hora/dia

FM Fortalecimento muscular, 3 ou mais vezes/semana

FE Fortalecimento esquelético, 3 ou mais vezes/semana

CUIDADO COM O BURNOUT

As crianças precisam de atividade física de forma equilibrada.

Esteja atento aos sinais de fadiga que podem indicar excesso de exercício físico:

- ✓ cansaço, lesões ou dificuldade em recuperar do treino
- ✓ perda de interesse nas atividade habituais.