

# O ESTADO DE S.PAULO



Estadão/Saúde

## **Pular corda e esconde-esconde? Brincadeiras ‘vintage’ são aliadas contra obesidade infantil**

Em conjunto com práticas esportivas, atividades ajudam na alfabetização física e na prevenção doenças crônicas não transmissíveis; confira recomendação para cada idade

focês

**Por 2º Curso Estadão de Jornalismo de Saúde**

29/11/2024 | 17h00 • Atualização: 11/12/2024 | 15h32



Exercícios



Telas



Ansiedade



Ultraprocessados

Por **Cristiane Campari e Hyago Bandeira**

Sabe aquela hora de pular corda, os arremessos da queimada ou a correria do esconde-esconde, que ocupa cada espaço do condomínio? Essas brincadeiras quase vintage trazem benefícios que vão muito além do lazer e da socialização, segundo pediatras e educadores. As atividades ajudam na alfabetização física das crianças e podem ser utilizadas como aliadas para combater o sedentarismo e o surgimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como [obesidade](#), hipertensão e diabetes tipo 2.

Na faixa etária a partir dos 5 anos, a recomendação da [Organização Mundial da Saúde](#) (OMS) é de que as crianças realizem pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas moderadas ou intensas para ajudar na prevenção dessas condições. Essa indicação vale até os 17 anos, perto do fim da adolescência.

Já o [Ministério da Saúde](#) sugere, além disso, acrescentar à rotina atividades que ajudem no fortalecimento de músculos e ossos. Pode ser saltar, correr, jogar futebol, fora as brincadeiras tradicionais. Isso deveria ocorrer pelo menos três vezes por semana, no caso de maiores de 6 anos, de acordo com o [Guia de Atividade Física para a População Brasileira](#), publicado pelo ministério.



*Ethieny Karen/Estadão*

“Pelo menos três vezes por semana, as crianças deveriam fazer atividades que elevem a frequência cardíaca e que desenvolvam seu histórico de movimentos corporais”, diz Ricardo Gonzalez, professor do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará (UFC). Gonzalez destaca outros benefícios, para além da saúde física. “O esporte ajuda nas competências para a vida”, lembra.

“Pessoas que gerenciam melhor o estresse não se tornam mais agressivas, sabem lidar melhor com conflitos e aprendem a trabalhar em equipe.”

A capoeira e os esportes têm preparado Pedro Gutierrez Inocente, de 10 anos, para lidar com desafios futuros, acredita o pai, Fernando Inocente. Ele afirma que os exercícios físicos trouxeram benefícios claros para a saúde e

para o desenvolvimento emocional do filho. “Ele está com uma imunidade melhor e com mais senso de responsabilidade”, diz Inocente.

A pediatra Denise Derane Gomes, secretária do Núcleo de Estudos de Atividade Física e Esportes na Infância e Adolescência da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), também aponta os aspectos de [saúde mental](#) ligados aos exercícios. “Nós falamos muito de alfabetização física, tanto da parte motora como cognitiva, necessária para a criança ter confiança em seus movimentos”, diz Denise. “Só que a atividade física ainda previne a depressão e diminui a ansiedade nas crianças.”

### **Lúdico e natural**

Educador físico e professor do Instituto de Ciências Biomédicas da USP, [Guilherme Artioli](#) ressaltava que pega-pega, esconde-esconde e queimada, por exemplo, desempenham um papel crucial na introdução da atividade física de forma natural, especialmente para a faixa etária de 3 a 5 anos.

“A gente propõe uma atividade com algum propósito, para tornar o exercício uma coisa prazerosa, fortalecer os laços de amizade e trabalhar questões de sociabilidade. Isso entra bastante no ramo da Educação e da matriz escolar”, explica Artioli, que também é colunista do **Estadão**. “Não costumamos pensar em exercícios sistematizados para as muito pequenas, a não ser quando a gente está falando do contexto esportivo mesmo.”

Para os menores, segundo ele, o excesso de sistematização pode até ser desestimulante. “Criança tem de ficar solta brincando, uma coisa que hoje em dia já nem acontece tanto, o que até é um motivo de preocupação.”

***“Pelo menos três vezes por semana, as crianças deveriam fazer atividades que elevem a frequência cardíaca e que desenvolvam seu histórico de movimentos corporais.”***

***Ricardo Gonzalez***

professor do Instituto de Educação Física e Esportes da UFC

Opinião semelhante à de Roberto Bittar, presidente do Núcleo de Estudos de Atividade Física e Esportes na Infância e Adolescência da SPSP. “Os primeiros anos de vida são muito importantes porque é o momento em que a criança percebe que tem um corpo, que aprende a ter prazer na brincadeira. Depois, vai ser mais fácil para ela se engajar em atividades físicas.”

Outro aspecto importante, de acordo com os especialistas, é respeitar o gosto de cada criança, estimulando o contato com diferentes jogos, brincadeiras, danças e esportes, para que escolham aqueles com que mais se identificam. Laura Martins, de 10 anos, divide sua rotina entre as aulas de balé e caratê. Para o pai, César Antônio Martins, as atividades desempenham um papel significativo na formação da filha. Na lista das mudanças observadas na menina, ele cita socialização, autoconfiança, autoconhecimento e capacidade de trabalho em equipe.

### **Onde buscar atividades • Centros Esportivos da Prefeitura**

Espalhados pela capital paulista, esses espaços oferecem gratuitamente recreação para crianças e atividades para adolescentes. Para saber as modalidades disponíveis, acesse a página da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer.

 [Acesse o site](#)

## • Sesc-SP

As unidades do Serviço Social do Comércio em São Paulo (Sesc-SP) também contam com aulas de esportes e espaços de lazer, gratuitos ou a baixo custo, para crianças e adolescentes. Existem atividades livres para o público em geral e outras específicas para quem possui credencial (disponível para funcionários de empresas dos setores de comércio, serviços e turismo). Verifique a programação no site oficial.

 [Acesse o site](#)

## Qual a idade para ir à academia?

O efeito disso no desenvolvimento é claramente percebido na [adolescência](#), explica Diego Lopes Valiukevicius, também profissional de Educação Física. “A questão do enriquecimento motor é interessante, porque quando a criança escolher no futuro, seja uma modalidade esportiva ou a musculação, já vai ter um relatório motor para que consiga fazer essa atividade bem.”

É importante adequar o exercício à capacidade de cada pessoa e também à sua idade. “A gente só vai pensar em atividade mais próxima de academia quando o adolescente está na puberdade ou já passou por ela. Dos 12, 13, 14 ou 15 anos para frente, porque isso varia. Para uns, ocorre mais cedo; para outros, mais tarde”, afirma Artioli. “Se o adolescente passou pela puberdade, pode treinar mais ou menos como um adulto. Tem de ter atividades que trabalhem a aptidão cardiovascular e também de maior intensidade, que trabalhem força muscular, potência. São capacidades diferentes que se complementam”, explica.

## **Para cada idade**

Confira as atividades mais indicadas por faixa etária, segundo o Ministério da Saúde

### **Até 1 ano:**

- Atividades que deixem o bebê de barriga para baixo (de bruços) ou sentado movimentando braços e pernas, e que estimulem a criança a alcançar, segurar, puxar, empurrar, engatinhar, rastejar, rolar, equilibrar-se com ou sem apoio, sentar e levantar.

### **De 1 a 2 anos:**

- Brincadeiras e jogos em que a criança tenha de se equilibrar nos dois pés ou num pé só, girar, rastejar, andar, correr, saltitar, escalar, pular, arremessar, lançar, quicar ou se segurar.

### **Entre 3 e 5 anos:**

- Caminhar, correr, girar, chutar, arremessar, saltar e atravessar ou escalar objetos. E ainda: deslocamento ativo, a pé ou de bicicleta, sempre acompanhado dos responsáveis; aulas de educação física; ou classes de natação, ginástica, lutas, danças e esportes.

### **De 6 a 17 anos:**

- Atividade física com os amigos, em família ou sozinho. Caminhar, correr, empinar pipa, dançar, nadar, pedalar, surfar, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca ou frescobol, fazer ginástica ou artes marciais. E também: participar de brincadeiras e jogos, como esconde-esconde, pega-pega, pular corda, saltar elástico, queimada e jogar taco.

**Fonte:** Guia de Atividade Física para a População Brasileira,  
do Ministério da Saúde

