

Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



<https://ufpe.br/ufpe/CS&E>

Promoção da prática de atividade física por meio das brincadeiras ativas

Prof^a. Lara Colognese, Prof^a. Isabeli Pinheiro, Prof^a. Cleide Lima Filha

As diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendam o acúmulo diário de 60 minutos de atividade física com intensidade moderada à vigorosa (AFMV) para crianças e jovens ^[1].

As brincadeiras ativas (BA) são grandes contribuintes no alcance dessas recomendações, sendo consideradas como atividades físicas não estruturadas ^[2, 3].



Ciência Informa:

#1 A baixa preferência por brincadeiras ativas na infância está associada à pouca aptidão cardiorrespiratória e inatividade física na adolescência ^[4].

#2 Nas sessões de BA, as crianças passam 55,5% do tempo em intensidade moderada a vigorosa ^[3,5].



#3 Além disso, essas brincadeiras promovem cerca de 20 a 45 minutos de AFMV adicionais nos dias de semana e até 60 minutos nos finais de semana ^[6].

Benefícios das brincadeiras ativas:



<https://urlgratis/oh2N3>

Crianças com peso normal e sobrepeso apresentaram melhora na **aptidão física**

[5].

Brincadeiras ativas orientadas por um profissional de educação física auxiliam o desempenho das **habilidades motoras** fundamentais em pré-escolares [7].



<https://urlgratis/oh2N3>



<https://urlgratis/3ohAd>

Brincadeiras ativas estruturadas em circuitos promovem melhora no **equilíbrio**, força muscular, e coordenação de crianças [8].

Além de aprimorar a função motora, auxiliam na **criatividade**, tomada de decisão, resolução de problemas e habilidades sociais de crianças e jovens. Mas as brincadeiras ativas como prática de atividade física devem apresentar um componente essencial, **a diversão** [9].

NEFCE informa:

Recomendamos o uso da **Cartilha Brincar** para enriquecer o momento de brincar em casa.

Disponíveis no site da Revista NEFCE e no instagram @educacaofisica.cav.



Referências:

1. ACTIVE: A technical package for increasing physical activity. Geneva: World Health Organization, 2018.
2. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2011. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/
3. BLAKE, Madison et al.. The Impact of Exercise Intensity Feedback Using Technology for Children During Active Play: Pilot Study. **JMIR pediatrics and parenting**. v. 1, n. 2, p. e11327, 2018. doi.org/10.2196/11327
4. KANTOMAA, Marko T. et al. Suspected Motor Problems and Low Preference for Active Play in Childhood Are Associated with Physical Inactivity and Low Fitness in Adolescence. **PLOS ONE**, v. 6, n. 1, p. e14554, 2011. doi.org/10.1371/journal.pone.0014554
5. JONES, Michelle A..Effect of Sex and Body Mass Index on Children's Physical Activity Intensity during Free Play at an Indoor Soft Play Center: An Exploratory Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. v. 14, n. 9, p. 1052, 2017. doi.org/10.3390/ijerph14091052
6. APPELHANS, Bradley M., LI, Hong. Organized Sports and Unstructured Active Play as Physical Activity Sources in Children From Low-Income, Chicago Households. **Pediatric Exercise Science**. v. 28, n. 3, p. 381–387, 2016. doi.org/10.1123/pes.2015-0249
7. ROACH, Lindsay, KEATS, Melanie. Skill-Based and Planned Active Play Versus Free-Play Effects on Fundamental Movement Skills in Preschoolers. **Perceptual and motor skills**. v. 125, n. 4, p. 651-668, 2018. doi.org/10.1177/0031512518773281

Ficha técnica

Autoria:

Lara Colognese
Isabeli Pinheiro
Cleide Lima Filha

Revisor Científico:

Karla Barbosa
Ary Gomes

Edição Layout

Jociéllen de Lima
Isabeli Pinheiro

Divulgação

Itamar Leôncio
Luciano Machado

Edição Final:

Isabeli Pinheiro
Cleide Lima Filha

