

Neste período de pandemia da Covid-19 o cuidado com as crianças em casa está sendo redobrado e a prática de atividades físicas é uma forma aconselhável para entreter a meninada. Mas algumas medidas precisam ser observadas, para que o cuidado com saúde e a diversão sejam preservados.

Quem explica é o professor de Educação Física da Secretaria de Educação, Esportes e Juventude de Olinda, Ery Chaves. Ele lembra que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, incluir 60 minutos de exercícios moderados por dia na rotina das crianças de 5 a 12 anos traz diversos benefícios para a saúde.

“Essas atividades podem acontecer em forma de brincadeiras, competições recreativas, lúdicas. Manter uma rotina ativa nessa fase de vida é importante para garantir um crescimento saudável de ossos, músculos e articulações”, afirma.

Além disso o profissional disse que é possível prevenir problemas cardíacos e neuromusculares. Isso sem esquecer a manutenção do peso ideal, evitando a obesidade infantil.

Treinar junto com os filhos e estipular um horário fixo para essa prática em conjunto pode ser um bom hábito para esse período. Afinal, todos precisam se movimentar. Então isso pode ser um estímulo, inclusive para os adultos. Algumas possibilidades de atividades para serem realizadas em casa são: jogar bola, competição de bexiga com exercícios respiratórios, pular corda, bambolear, fazer circuito com cadeiras e tapete e modelar com massinhas. Assistir um videoclipe (a escolha da criança) e seguir dançando. E restante do tempo livre sugerir atividades da escolha da própria criança como joguinhos, filmes, desenhar, pintar, entre outras opções.