



BRINCAR
DE RUA

EBOOK

CRIANÇAS ATIVAS, CRIANÇAS FELIZES

Obesidade Infantil
Sedentarismo
Atividade Física

Elaborado por Brincar de Rua

NADA ACONTECE POR ACASO, O EXCESSO DE PESO NA INFÂNCIA TAMBÉM NÃO

O que leva as crianças de hoje a serem mais sedentárias?

Porque não brincam de forma ativa, usando naturalmente o melhor “equipamento” de todos: o próprio corpo? Sabemos que as crianças são atualmente muito menos ativas e que isso é uma das causas do excesso de peso, que poderá levar à obesidade infantil, para além de outras consequências negativas.

Outras causas possíveis são: o consumo exagerado de alimentos ricos em gordura e em açúcar, os distúrbios hormonais, as doenças genéticas e os padrões comportamentais.

Nas gerações anteriores, era natural brincar livremente na rua, depois de cumprido o dia de escola. Todos temos memórias de horas felizes a jogar à bola, à apanhada, à macaca, a explorar as redondezas do bairro, a fazer novos amigos. Queimávamos calorias sem dar por isso...



OPORTUNIDADES

Nos dias de hoje...

As crianças têm muito menos oportunidade de brincar de forma não estruturada ao ar livre e algumas das razões para isso são:

PAIS

o facto de as crianças aprenderem por imitação e o exemplo dos pais que não praticam atividade física tornam “normal” o sedentarismo;

INCENTIVO

a falta de incentivo da família e até da comunidade escolar: cada vez mais na escola as crianças são reféns de corpos sentados e quietos;

ECRÃS

a “epidemia” de ecrãs: a banalização tecnológica e a comodidade de estar em frente aos ecrãs tornou-se universal.

O PANORAMA NÃO É POSITIVO

O problema do sedentarismo e do excesso de peso infantil, embora agravado pela pandemia, é muito anterior ao início da Covid-19 e encontra-se amplamente estudado.

- Entre as crianças portuguesas com 10-11 anos, 64% são pouco ativas fisicamente. O valor da inatividade física sobe abruptamente para mais de 95% em jovens com 16-17 anos.¹
- 32% das crianças entre os 2 e os 10 anos têm excesso de peso, entre as quais 14,6% são obesas;²
- Portugal está no 9º lugar no ranking mundial da obesidade e excesso de peso infantil, com uma percentagem de 37,1% de prevalência nas crianças entre 5 e 9 anos;³
- A tendência de diminuição do excesso de peso e obesidade nas crianças em Portugal (2008- 2019) estava a verificar-se antes da pandemia começar, será que conseguimos mantê-la?

DADOS DIVULGADOS NO DECORRER DA PANDEMIA:

- 60% dos alunos faz menos de 2h de exercício por semana ⁴
- APCOI estima aumento de 10% no peso das crianças em Portugal devido ao confinamento pela COVID-19 ⁵
- Estudo durante o confinamento de prevenção da COVID-19, concluiu que as crianças passavam 80% do seu tempo sem qualquer atividade física ⁶



CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE INFANTIL:

Uma longa e assustadora lista

Infelizmente as complicações da obesidade surgem em idades muito precoces, sendo as mais frequentes:

1

a dislipidemia (aumento do colesterol e/ou dos triglicéridos)

2

a hipertensão arterial

3

a intolerância à glicose com posterior evolução para diabetes tipo 2 (anteriormente esta patologia era rara em idade pediátrica)

4

os problemas do sono

5 os problemas ortopédicos

6 Muitas destas complicações são importantes fatores de risco cardiovascular, com um impacto negativo na saúde e risco de morte prematura.

7 muitas vezes estas crianças são vítimas de bullying⁸

8 baixa autoestima e até quebras no rendimento escolar, sintomas depressivos, estigmatização, discriminação⁹



APESAR DO PANORAMA DESANIMADOR HÁ MUITAS E BOAS SOLUÇÕES

O objetivo é incentivar a socialização entre crianças para que possam brincar, correr e gastar energia livremente, sem darem por isso, de forma natural, saudável e divertida, combatendo em simultâneo a perigosa dependência de ecrãs.

Em primeiro lugar, a prática de exercício físico em conjunto com uma alimentação saudável é a forma mais eficaz de prevenir o excesso de peso infantil. Para isso pode:¹⁰

1. Andar de bicicleta;
2. Juntar a família para jogos ao ar livre;
3. Caminhar com as crianças: defina um calendário;
4. Diminuir o tempo passado em frente aos ecrãs;
5. Incentivar o convívio físico entre crianças;



PÔR AS CRIANÇAS A MEXER EM CASA:

Segundo a APCOI, as crianças devem mexer-se ativamente, pelo menos 60 minutos ao dia (recomendação)¹¹

De correr no lugar durante 30 segundos até dar 30 passos com um livro na cabeça, vale quase tudo, desde que seja para colocar os mais novos a mexerem-se :)



10 IDEIAS PARA PÔR AS CRIANÇAS A MEXER DENTRO DE CASA



- Correr no lugar durante 30 segundos
- Inventar passos de dança sem parar durante 1 minuto
- Sentar no chão e levantar 10 vezes

- Dar 30 passos com um balão ou livro na cabeça sem deixar cair
- Dar saltos "à tesoura" durante 30 segundos
- Manter uma posição de Yoga durante 1 minuto



- Espreguiçar em "bicos de pés" durante 30 segundos
- Desenhar 30 círculos com os braços esticados à frente e atrás
- Escolher uma palavra e dar um salto por cada letra ou sílaba
- Chutar o máximo de bolas imaginárias em 10 segundos

MAIS DICAS

Boas ideias

6. Definir o dia da semana da atividade preferida da criança e praticá-la durante, pelo menos, 60 minutos (pode ser correr, saltar à corda, jogar à bola, andar de patins ou bicicleta...)

7. Se viver a 1km/1,5 km da escola, permitir que a criança vá a pé, desde que a segurança esteja garantida;

8. Limitar a uma ou duas horas por dia o computador (para entretenimento), consolas e TV;

9. Evitar pôr televisão no quarto; Levar as crianças a passear 20 a 30 minutos após o jantar (quando a meteorologia o permite);



10. Arcos de hula hoop, frisbee, uma bola, o twister ou a apanhada são formas divertidas - e simples de pôr em prática - de manter os mais novos em movimento;

11. Incentivar a prática de um desporto pelo qual a criança demonstre interesse, no mínimo duas vezes por semana.¹²



A SOLUÇÃO BRINCAR DE RUA PODE AJUDAR A PREVENIR O EXCESSO DE PESO INFANTIL:

Vamos fazer parte da solução?

- Semanalmente as crianças têm oportunidade de ser mais ativas;
- O encontro com outras crianças nas Tribos do Brincar potencia a interação e socialização entre os pares para que possam brincar, correr e gastar energia. Enquanto brincam na rua não estão em frente a ecrãs ou quietas no sofá;
- As crianças do BdR brincam em ambientes naturais e por isso são mais ativas fisicamente (gastam mais energia do que em casa) , o que, segundo estudo publicado, as torna mais conscientes sobre a sua alimentação também.
- O Brincar de Rua sabe que as famílias e instituições educativas têm grande responsabilidade pela promoção da saúde e bem- estar das crianças e, por isso, atua em contexto escolar e comunitário.
- Em contexto comunitário recruta e forma adultos voluntários (Guardiões do Brincar) e consciencializa famílias para estilos de vida saudáveis e escolhas responsáveis no que diz respeito à saúde da criança atual e futura.
- Os Guardiões do Brincar servem de exemplo na causa, proporcionam momentos e experiências todas as semanas no sentido de promover um estilo de vida mais saudável.
- O impacto do Brincar de Rua tem números para consulta

O PROGRAMA

O Brincar de Rua potencia tempo e espaço para brincar na rua, de forma a que crianças sejam mais ativas, contrariando riscos de obesidade e incentivando a um estilo de vida mais saudável.

Trabalha o problema na raiz (infância), para um amanhã mais saudável para as gerações futuras.

Por isso, no Brincar de Rua acreditamos que crianças mais ativas são crianças de hoje e adultos de amanhã mais felizes e saudáveis.



O BRINCAR DE RUA

É um programa reconhecido pelo Plano de Ação Nacional para a Atividade Física

Mais informações do Brincar de Rua

[AQUI](#)

Ideias do brincar, conversas com especialistas e outros conteúdos sobre desenvolvimento infantil no Blog

[AQUI](#)

Eventos do Brincar de Rua

[AQUI](#)

Contactos

+351 928 068 243

+351 244 845 535

brincarderua@ludotempo.pt



PLANO DE AÇÃO NACIONAL PARA A
ATIVIDADE FÍSICA



**BRINCAR
DE RUA**

**Não percas o nosso conteúdo
GRATUITO
sobre desenvolvimento infantil**



AQUI

WEBGRAFIA

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13