



A Organização Mundial de Saúde (OMS) define atividade física como sendo qualquer movimento corporal que gere um gasto energético maior do que em repouso, a exemplo de jogos, brincadeiras, atividades esportivas, etc. Nos últimos anos, a baixa aderência da população à prática de atividades físicas e exercícios tem gerado números preocupantes aos órgãos responsáveis pelo monitoramento da saúde pública. Segundo dados do Ministério da Saúde, a cada cem óbitos registrados no Brasil, três apresentam relação com a inatividade física. Já a OMS elenca o sedentarismo como o quarto maior fator de risco de óbito no mundo.

Dentre os adolescentes, a inatividade é ainda mais alarmante. Dados da OMS apontam que, em escala global, 23% da população adulta mantém um status de inatividade física, enquanto para os adolescentes este percentual atinge 81%. Esses números são alarmantes, pois uma pessoa que teve uma adolescência sedentária possui chances muito maiores de se tornar um adulto sedentário. Por isso, estimular as crianças e adolescentes é fundamental para que sejam adultos mais ativos no futuro. Filhos de pais fisicamente ativos possuem até seis vezes mais chances de serem também ativos fisicamente.

Vale lembrar que matricular a criança em dezenas de modalidades esportivas não é o suficiente. A criança precisa ter tempo livre para brincar e explorar o mundo a sua maneira. A brincadeira é o universo inexplorado da criança, é a linguagem que utiliza para dialogar com o mundo onde descobre e ressignifica aquilo que vê. Uma escova de cabelos pode ser um microfone, uma caixa pode ser uma nave espacial e painéis podem ser uma bateria. Isso é extremamente importante para o desenvolvimento motor, criativo e psicossocial do indivíduo, o que acontece de uma forma diferente de uma modalidade esportiva, onde a criança é estimulada em diversos aspectos, porém dentro de regras específicas e limitações espaciais.

Assim como o ambiente familiar, o escolar também é muito importante para a adesão a uma vida ativa por parte das crianças e adolescentes, porém infelizmente quase metade dos escolares se abstêm da participação nas aulas. Por isso é extremamente importante o estímulo dos pais nesse aspecto. Aproveite este momento de volta às aulas e converse com seus filhos sobre a importância da atividade física e a participação nas aulas de educação física. Assim como tente separar momentos na rotina da família para que possam desenvolver algum lazer ativo em conjunto. Para a criança brincar é sempre divertido, mas brincar com os pais é algo fantástico.



**Equipe Multidisciplinar  
Atenção Integral à Saúde**