

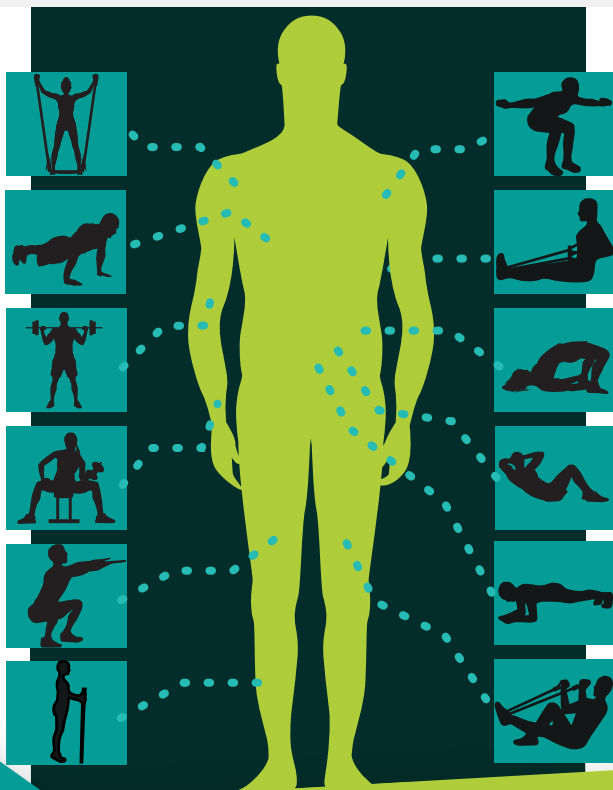
Exemplos de exercícios:

Aeróbios

(corrida, caminhada, natação, dança e andar de bicicleta)

Anaeróbios

(levantar pesos, trabalhar com bandas de resistência)



GENEF

Grupo de Estudos de Nutrição
e Exercício Físico



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

EXERCÍCIO FÍSICO NAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Crianças e adolescentes devem participar em atividades físicas apropriadas para desenvolver a aptidão cardio-respiratória, força muscular e resistência óssea.

A maioria das crianças >10 anos não cumpre atividade física recomendada, se o fizer há melhoria dos fatores de risco cardiometabólicos.

Devem ser feitos esforços para diminuir atividades sedentárias (isto é, ver televisão, navegar na Internet e jogar jogos de vídeo) e aumentar atividades que promovem a actividade física ao longo da vida (isto é, caminhadas e ciclismo).

GUIDELINES DA AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE:

Exercício	Frequência	Intensidade	Tempo
Aeróbio ¹	7 dias/ semana	Moderada a vigorosa e deve incluir intensidade vigorosa, pelo menos, 3 dias por semana	> 60 min por dia
Resistência Muscular ²	3 dias/ semana		Integrado nos 60 min ou mais
Exercício de fortalecimento do Osso ³	>3 dias/ semana		Integrado nos 60 min ou mais

1 corrida, caminhada, natação, dança e andar de bicicleta

2 jogar em parque infantil, subir às árvores, ficar suspenso em cabos, levantar pesos, trabalhar com bandas de resistência]

3 correr, saltar à corda, jogar basquete, ténis, treino de resistência

CONSIDERAÇÕES ESPECIAIS

- Deve haver uma instrução e supervisão adequada.
- Geralmente, as directrizes para o treino de resistência: 8 a 15 repetições submáximas de um exercício até ao ponto de fadiga moderada
- Devem evitar exercícios em ambientes quentes e húmidos e fazer uma boa hidratação por sistemas de termorregulação imaturos.
- Aqueles com excesso de peso ou fisicamente inativos não podem atingir 60 min/d devem fazê-lo gradualmente.
- Aqueles com asma, diabetes mellitus, obesidade, fibrose quística, paralisia cerebral devem ter exercício adaptado à sua condição, sintomas e nível de aptidão física