RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

# Médico destaca os benefícios da prática de atividade física para crianças

**MÊS DAS CRIANÇAS**

**Da Redação com Assessoria**

A atividade física é fundamental para o desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes, trazendo benefícios que vão muito além do simples aspecto físico. Desde os primeiros anos de vida, a prática regular de exercícios contribui para o bem-estar geral e a formação de hábitos saudáveis que podem perdurar ao longo da vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda que crianças e adolescentes pratiquem pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia. A maior parte dessa atividade deve ser aeróbica, mas também é importante estimular o desenvolvimento motor.

Crianças de 2 a 5 anos podem realizar até duas horas de atividade física por dia. Já para as crianças de 5 a 17 anos, o indicado é uma hora por dia.

De acordo com o médico ortopedista e cirurgião de coluna vertebral do Hospital HBento, Fábio Mendonça, movimentar o corpo é um investimento em saúde física, mental e social, inclusive para o público infantojuvenil. A formação de hábitos saudáveis desde cedo contribui para um futuro mais ativo e equilibrado, permitindo que as crianças cresçam felizes e saudáveis.

“Atividades lúdicas ou pequenas brincadeiras do dia a dia já podem ser consideradas como atividade. Quando a gente estimula a prática de exercício, a criança tem desenvolvimento físico, formação óssea, melhora na capacidade cognitiva, melhora o sono e as relações psicossociais”, afirmou o médico.

Além de contribuir com o corpo, as atividades podem também trabalhar questões emocionais.

“Quando as crianças fazem atividade física, é como se houvesse um mecanismo que atua na prevenção de doenças cardíacas, obesidade, além de contribuir diretamente em sintomas de ansiedade, estresse, depressão”.

Há quem prefira ainda realizar atividades mais funcionais em academias, no entanto, o treino infantil deve ser cuidadosamente adaptado, uma vez que não se pode aplicar a mesma intensidade ou sobrecarga nas crianças, justamente para se evitar lesões nas articulações, coluna e membros.

“Por esse motivo, muitos profissionais não recomendam musculação para crianças muito jovens, como as de 5 anos. Elas ainda estão se desenvolvendo”, concluiu Fábio Mendonça.