REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

**NSW Multicultural Health Communication Service**
website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

Portuguese
01.07.96

# COMO MANTER AS CRIANÇAS ACTIVAS

## (How to Get Your Children Moving)

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Como é que os seus filhos passam o tempo livre depois da escola ou no fim de semana? Brincam no quintal ou no parque? Praticam desporto, andam de bicicleta ou de roller-blades com os amigos - ou será que passam horas em frente da televisão ou do computador?

Tal como os adultos na Austrália, as crianças também estão a ficar mais gordas - de acordo com estudos feitos. Uma em cada três crianças tem excesso de peso. O problema é que as crianças com excesso de peso irão tornar-se adultos gordos, correndo assim um risco maior de vir a sofrer de problemas de saúde, como por exemplo, doença cardíaca, diabetes, tensão arterial elevada e certas formas de cancro.

Uma das razões principais das crianças de hoje seram mais gordas do que as da geração anterior é que são menos activas - as crianças na Austrália, por exemplo, vêem agora uma média de 20 a 30 horas de televisão por semana. Nem sequer têm que se levantar para mudar de canal - usam o controle à distância. Também não têm de se levantar para preparar uma refeição - basta telefonarem a pedir uma pizza entregue em casa.

Num esforço para poupar tempo e tornar a vida mais conveniente, tanto os adultos como as crianças confiam cada vez mais em equipamento e serviços que reduzem a actividade física. Ele-vadores, escadas rolantes e garagens que se abrem ao toque de um botão são mais úteis, mas dão origem a fazermos menos movimentos..

É por isso que é tão importante incentivar as crianças a serem activas - além de evitar problemas com o peso, a actividade física ajuda-as a desenvolver uma boa coordenação e a terem mais resistência; contribuindo também para diminuir os sinais de tensão nervosa comuns na adolescência. Seguem-se algumas sugestões para manter as crianças activas:

* Limite o tempo que as crianças passam a ver televisão - as crianças que vêem menos televisão estão em melhor forma física.

* Se a escola não fôr muito longe de casa, leve-os a pé para a escola em vez de usar o automóvel. Andar com os filhos para a escola dá aos pais a oportunidade de conversarem com eles.

* Torne os passeios a pé parte das actividades recreativas de toda a familia - leve as crianças a "explorarem" o campo, dê passeios num parque ou na praia. Se tornar os passeios a pé e outras actividades ao ar livre em hábitos familiares, será mais provável que as crianças continuem activas à medida que crescem.

* Procure passeios com a família que impliquem andar a pé, tal como visitas ao jardim zoológico ou a um museu.

*Incentive as crianças a praticar desporto. Mas se por acaso elas não gostarem de praticar um desporto, ajude-as a procurar outras actividades que lhes dêem prazer, como por exemplo, natação, dança, auto-defesa, yoga ou montanhismo em recinto fechado.

* Quando escolher presentes para crianças, procure os que as incentivem a manterem-se activas, tal como frisbees, bolas e papagaios ou ainda equipamento para usar ao ar livre, como por exemplo: baloiços e escorregas.

* Dê um bom exemplo - sempre que puder, vá a pé às lojas em vez de ir de automóvel; use as escadas em vez dos elevadores; suba as escadas rolantes em vez de ficar parado.

Os nú meros de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.