



15^o

CONGRESSO
NACIONAL DE
PEDIATRIA

16-18 OUTUBRO 2014
ALBUFEIRA



Obrigada por ver esta publicação!
Gostaríamos de recordar-lhe que esta
publicação é propriedade do autor.

É-lhe fornecida pela Sociedade Portuguesa de
Pediatria no contexto do 15^o Congresso
Nacional de Pediatria, para seu uso pessoal,
tal como submetido pelo autor

© 2014 pelo autor



Atividade física e saúde pediátrica

Helena Santa-Clara

**Professora auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da UL.
Coordenadora do grupo de investigação “Exercício e regulação
cardiovascular”, do Laboratório de Exercício e Saúde FMH-UL**

15
CONGRESSO
NACIONAL DE
PEDIATRIA
16-18 OUTUBRO 2014
ALBUFEIRA

A atividade física (AF) e a aptidão física (AptF) têm sido reconhecidas como componentes importantes de um estilo de vida saudável, pela sua associação positiva com a saúde. O conceito de vida ativa é hoje reconhecido como transversal, ou seja, desde que nasce até que morre o ser humano deve usufruir de processos educativos que o orientem e suportem na aquisição de conhecimentos relacionados com a adoção de “uma vida ativa”.

A grande preocupação, subjacente à adoção de uma vida ativa, emerge do conhecimento científico quando apresenta como inequívoca a relação independente da AF e a saúde das pessoas, indiferentemente da idade, género ou etnia. A AptF, por sua vez, tem vindo a assumir cada vez mais uma orientação associada à saúde, deixando de estar apenas direcionada para o desempenho motor. As componentes da AptF que têm sido relacionadas com a saúde são a aptidão aeróbia, a composição corporal, a força e resistência muscular e a flexibilidade.

Parece existir uma forte relação entre a aptidão aeróbia e os fatores de risco das doenças cardiovasculares na população pediátrica, relação esta que é mediada pela gordura corporal, pelo que a saúde dos jovens pode ser melhorada através de AF que contribua para o desenvolvimento e manutenção da aptidão aeróbia e da redução da gordura corporal. Atualmente, mais do que ter uma vida ativa, é necessário adotar o conceito de ser “fisicamente ativo”, o que quer dizer que, para usufruir dos benefícios da AF, se identifica a relação dose-resposta.

Embora não possa ser definida com precisão a quantidade ótima de AF que os jovens devem realizar, defende-se, atualmente, que todas as crianças e adolescentes devem participar em AF de intensidade moderada a vigorosa, com duração mínima de 60 minutos por dia; e, pelo menos 3 vezes por semana, algumas destas atividades devem contribuir para aumentar e manter a força muscular, a saúde óssea e a flexibilidade.

As crianças são habitualmente consideradas o escalão mais ativo da sociedade, realizando quase sempre os rapazes mais AF comparativamente às raparigas. Alguns autores referem que a AF tende a diminuir com o aumento da idade, verificando-se grandes decréscimos sobretudo na transição da infância para a adolescência. Porém, outros autores referem existir algumas evidências de que os padrões de AF na infância e adolescência transitam para a idade adulta, pelo que o encorajamento da AF nos jovens pode assumir uma importância determinante e positiva na saúde ao longo da vida.

Referências:

ACSM's *Guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams and Wilkers 9^{ed}, Baltimore, MD, 2014.



Pate RR, O'Neill JR, Brown WH, McIver KL, Howie EK, Dowda M. Top 10 research questions related to physical activity in preschool children. Res Q Exerc Sport. 2013 84:448-55.

15
CONGRESSO
NACIONAL DE
PEDIATRIA
16-18 OUTUBRO 2014
ALBUFEIRA

