

# Promoção de Exercícios



Exercícios são uma ótima maneira para crianças gerenciarem o estresse e reduzirem os sentimentos de ansiedade e depressão. Estar fisicamente ativo com seu filho é ainda melhor! É saudável para seu cérebro e corpo, e pode ser bem divertido para ambos!

Exercícios também são uma boa forma de combater os efeitos do estresse tóxico. Exercícios podem reduzir o risco de obesidade e outros problemas de saúde como o diabetes e doenças cardíacas. A atividade física diária para crianças pode ajudar a melhorar o comportamento e a concentração, estimular o sistema imunológico e reduzir os hormônios do estresse - todas essas áreas podem ser afetadas pelas Experiências Adversas na Infância (EAIs).

## Apresentamos a seguir algumas ideias para ajudar seus filhos a se exercitarem mais:

- **Desligue as telas.**

Incentive brincadeiras ativas dentro e fora de casa. Faça atividades físicas, como uma caminhada ou natação, parte da vida em família. Limite o tempo de tela, inclusive em celulares, televisores e outros dispositivos com tela, a somente uma hora por dia. Para crianças com menos de 18 meses de idade, o tempo em frente a uma tela que não seja conversando por vídeo (para que eles possam conversar com membros da família, amigos ou avós) não deve ser incentivado. Crianças entre 18 e 24 meses de idade não devem usar dispositivos de tela sozinhos.

- **Planeje com antecedência para brincar.**

Garanta que seu filho tenha um tempo e lugar para brincar. Se o exercício não for uma prioridade, ele não acontecerá. Anote em sua agenda e planeje saídas ativas em família. Brincar juntos promoverá uma forte saúde familiar, além de ser uma ótima oportunidade de criar vínculos afetivos!

- **Forneça brinquedos ativos.**

Pense em bolas e bambolês. Fique de olho em bicicletas, triciclos e carrinhos usados. O fato de ter esses itens perto pode ajudar você e seu filho a incluírem um tempo para brincarem. Faça uma lista de parques comunitários próximos e outros recursos que apoiem a brincadeira ativa.



### FONTES

American Academy of Pediatrics. (2018). Where we stand: Screen time. Disponível em <https://healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Where-We-Stand-TV-Viewing-Time.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Centers for Disease Control and Prevention. (2018). Physical Activity Facts. Disponível em <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>

Martikainen, S., Pesonen, A. K., Lahti, J., Heinonen, K., Feldt, K., Pyhala, R., . . . Raikkonen, K. (2013). Higher levels of physical activity are associated with lower hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis reactivity to psychosocial stress in children. *J Clin Endocrinol Metab*, 98(4), E619-627. doi:10.1210/jc.2012-3745

Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.

Timmons, B. W. (2007). Exercise and Immune Function in Children. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1(1), 59-66. doi:10.1177/1559827606294851

