

#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE

0-5  
anos



# Recomendações para a Prática de Atividade Física em Situação de Isolamento Social

Bebés e Crianças - 0 aos 5 anos



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

# RECOMENDAÇÕES

## Até 1 ano de idade

- ✓ Deverá estimular o bebê diversas vezes ao dia, realizando jogos e brincadeiras que impliquem movimento.

Caso o bebê ainda não gatinhe, nem caminhe, brinque com ele, ✓ incentivando-o a realizar movimentos como alcançar, agarrar, empurrar ou puxar.



## 1 a 2 anos de idade

Realize jogos e atividades várias vezes ao dia, que estimulem a ✓ brincadeira livre. Para tornar estes momentos mais divertidos, pode colocar música.



## 3 a 5 anos de idade

- ✓ Crie percursos de obstáculos, desafios ou estafetas, utilizando, para o efeito, almofadas, mantas, bancos, cadeiras, caixas, entre outros.
- ✓ Faça jogos, brinque e dance em família.
- ✓ Estimule a brincadeira livre, a leitura, o desenho e o canto.
- ✓ Mantenha as rotinas de sono, uma alimentação equilibrada e a hidratação regular.
- ✓ Reduza ou elimine por completo os tempos passados com equipamentos com ecrã.
- ✓ Evite que o bebê ou criança permaneça longos períodos de tempo sentado ou deitado.



**Nota:** Deverá ajustar as atividades propostas em função da condição do bebê ou criança.

## SAIBA QUE...

- A prática regular de **atividade física** apresenta um largo conjunto de benefícios sobre os diversos sistemas e aparelhos do nosso organismo, desempenhando um papel fundamental na **promoção da saúde**, na qualidade de vida e **bem-estar** dos cidadãos. São várias as evidências científicas que demonstram os seus amplos efeitos positivos na prevenção e gestão das principais doenças não transmissíveis (doenças cardiovasculares, oncológicas e respiratórias, diabetes,...), bem como no **reforço do sistema imunitário**, aspeto de especial relevância no atual contexto de **isolamento social**.
- Para todos - bebés, crianças, jovens, adultos e idosos -, praticar atividade física regularmente é uma estratégia importante para viver uma vida saudável. Neste sentido, apresenta-se um conjunto de recomendações para ajudar a manter o seu bebé ou criança (até aos 5 anos) ativos em casa, **reduzindo o tempo passado em sedentarismo** melhorando a qualidade do dia a dia, incluindo o sono.
- Num contexto de isolamento social, o cumprimento das recomendações apresentadas assume-se como um **desafio** ainda mais relevante, pelo que deverá tentar encontrar todas as **oportunidades** possíveis para interromper o comportamento sedentário.

#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.