



consulta 2-5 anos

SEMPRE

- Praticar atividade física (brincar, correr, saltar, jogar, andar de triciclo, pontapear uma bola, etc.) todos os dias durante, pelo menos 60 minutos, dos quais 30 minutos devem ser de atividade mais intensa, se possível com orientação técnica.

MUITAS VEZES

- Participar em atividades organizadas que estimulam o desenvolvimento motor (saltar, lançar, correr, nadar, etc.), aproveitando a expressão físico-motora no jardim-de-infância e/ ou as atividades extraescolares.
- Realizar atividade física ao ar livre aproveitando a praia, os parques infantis (baloioço, escorrega, balanço sobe e desce, carrossel, bonecos de mola, redes para escalar, etc.), os jardins ou outros locais.
- Brincar ativamente no espaço interior de casa (caminhar sobre uma corda no chão, andar ao “pé cochinho”, jogar à macaca, corrida de sacos, saltar à corda), na impossibilidade de realizar atividades no exterior.
- Realizar atividades conjuntas em família, dentro e fora de casa, através de jogos e brincadeiras divertidas.

SEMPRE

- Limitar as atividades sedentárias como ver televisão, jogar no computador, ou brincar com videojogos, etc., a um máximo de 2 horas por dia.

FAMÍLIA

- Apoiar e dar o exemplo de prática de atividade física regular, participando em atividades de lazer ativo (fins de semana ou férias), em família, promovendo o prazer e bem-estar através do exercício.