

ESPORTE: Por que colocar as crianças para fazer atividades físicas? Especialista explica



Ganho de massa muscular, metabolismo ativo e prevenção de doenças são alguns dos benefícios.

Colocar as crianças para praticar exercícios físicos é tão importante quanto proporcionar uma boa educação e lazer, que tanto os pais prezam. A prática regular de atividades proporciona saúde a curto, médio e longo prazo, além de fortalecer ossos e músculos, melhorar o sistema cardiovascular e ajudar a manter um peso saudável, prevenindo doenças como obesidade, diabetes e hipertensão desde cedo.

Clarissa Rios, médica do esporte, explica que a massa muscular se desenvolve desde o nascimento e que bebês mais estimulados, têm melhores capacidades físicas com o passar dos anos e apresentam desenvolvimento da motricidade mais rápida.

“Sabe aquelas crianças sapecas que estão sempre escalando por tudo, carregando as coisas de um lado para outro, andam de pés descalços, que fazem tudo correndo? Essas terão um metabolismo muscular diferenciado, sem dúvida”, diz a médica.

O cérebro tem a capacidade de guardar as informações desses estímulos precoces da infância e adolescência, criando em suas bases memórias de movimento, velocidade de contração e suporte nutricional necessário. Assim, com o passar dos anos cada vez mais nossas memórias musculares estarão estabelecidas e será mais fácil o desenvolvimento de outras habilidades, bem como, adaptar a massa muscular a diferentes estímulos, como a resistência aeróbica, força, potência, por exemplo.

Diferente do que muitas pessoas acreditam, as crianças também podem fazer exercício de força: “Para cada faixa etária há uma forma de se treinar a capacidade muscular e estimular o ganho e resistência de força e potência. Claro que não precisamos colocá-los em uma sala de musculação tradicional, apesar de não haver problema em trabalhar com sobrecargas na infância e adolescência - essa história de que interfere no crescimento nunca foi comprovada -, mas acreditamos que o ideal é colocar atividades mais motivadoras e adaptadas para cada fase de desenvolvimento”, diz.

A médica alerta que o ideal é já treinar as crianças ainda na barriga da mãe e principalmente após o nascimento, ou seja, não tem idade certa para começar, mas sim exercícios adaptados para cada fase da vida:

“Gestantes que fazem exercícios físicos durante a gestação comprovadamente terão filhos mais ativos, concentrados e motoramente mais capacitados. Após o nascimento, propomos a “Matroginástica”, uma forma de treinar da mãe com bebê que, por vezes, será realizada com o bebê dentro do sling e, em outros momentos, no colo ou no tatame. Essa periodização seguirá até os três anos de idade, quando a criança passará a treinar sozinha com os exercícios específicos para a fase de desenvolvimento motor em que se encontra”, explica Clarissa Rios.

O treinamento de exercícios desde a infância são fundamentais para o controle metabólico do restante da vida e determinará a capacidade de adaptação aos movimentos e atividades na vida adulta.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/6106/esporte-por-que-colocar-as-criancas-para-fazer-atividades-fisicas-especialista-explica-em-07/04/2026-06:09>