

Cultivando Hábitos Ativos

Como pais, nós ensinamos hábitos saudáveis aos nossos filhos enquanto eles são crianças, hábitos tais como escovar os dentes, usar o cinto de segurança no automóvel e escolher comidas saudáveis. A atividade física diária é um outro hábito que desejamos tornar tão automático que as crianças não se sintam propriamente “bem” enquanto não o tiverem cumprido. Se os seus filhos pensam que ir brincar lá fora significa levar seus videogames de bolso até a varanda, pode ter chegado o momento de repensar os hábitos que eles estão adquirindo.

Espere por atividades

As suas expectativas proporcionam mensagens poderosas. Acolha a atividade das crianças e faça com que elas saibam que você espera que elas gostem de se movimentar, tenham elas dois ou dezesseis anos de idade, sejam elas meninas ou meninos, com ou sem talento para os esportes.

Respeite a individualidade

Nem todas as pessoas podem desenvolver um alto nível de habilidade. Nem todos desejam fazer parte de uma equipe. Porém todos podem encontrar uma atividade física da qual desfrutem e que possam praticar com regularidade. Isto vale também para crianças deficientes. Ajude seus filhos a descobrir atividades adequadas às suas habilidades e interesses.

Demonstre sua aprovação

As crianças prosperam com a manifestação de aprovação, sendo assim dê a elas grandes doses de encorajamento por serem ativas. Ajude-as a notar o quão bem se sentem quando movimentam seus corpos. Elas não precisam correr mais do que as outras ou arremessar mais longe do que os demais; ao invés disso você deve enfatizar os seus esforços e progressos. Seja receptivo quanto à ação e barulho que acompanham a atividade física. Se não puder permiti-los dentro de casa, certifique-se de que as crianças tenham oportunidades para correr por aí ao ar livre ou em um ginásio.

Envolva-se

O seu envolvimento tornará as atividades mais divertidas para as crianças. Brinque de esconde-esconde com sua criança pequena, brinque de jogar bola de um para o outro com sua criança em idade pré-escolar, leve o cachorro para passear com sua criança de oito anos, jogue basquete com o seu adolescente. Você pode decidir começar a praticar um esporte, tal como boliche ou karatê, como uma família. Ou planejar férias ativas em família baseadas em caminhadas e natação. Ao compartilhar estes momentos divertidos com suas crianças, você demonstra a importância que atribui à atividade ao mesmo tempo em que fortalece os laços de família.

Facilite a atividade

Você não precisa inscrever suas crianças em um curso a cada dia da semana para encorajar a atividade. De fato, no caso de crianças pequenas, as brincadeiras livres estão melhor sintonizadas com seu estágio de desenvolvimento e elas normalmente irão querer se movimentar. Entretanto, você não pode contar com o fato de que suas crianças maiores tenham atividade física suficiente na escola, especialmente se elas se

deslocam usando ônibus ou são transportadas num automóvel. Eis aqui algumas maneiras através das quais você pode ajudar as crianças a cultivar hábitos ativos:

- **Proporcione um espaço adequado** – Providencie um espaço seguro dentro da sua casa aonde as crianças possam brincar ativamente. Visite frequentemente os parques, pistas de patinação e piscinas locais.
- **Reserve tempo** – Deixe algum tempo sem programação para que exista oportunidade para brincadeiras livres, não-estruturadas. Limite o tempo dispendido diante das telas (televisão, computador, videogames). Se não puder achar um longo intervalo de tempo para atividades físicas, procure organizar alguns períodos de dez minutos a cada dia.
- **Providencie equipamento** – Equipamentos simples e baratos—bolas, cordas de pular, discos de arremesso, etc.—servem para estimular brincadeiras ativas. Uma pista de obstáculos, construída com caixas, arcos e placas também pode fazer as crianças se movimentarem de diferentes maneiras. Certifique-se de fornecer também o equipamento de proteção necessário (capacetes para bicicletas, protetores para hockey, etc.) para qualquer atividade da qual elas participem. Se o seu orçamento for limitado, escolha um esporte, tal como o futebol, que requeira pouco equipamento.
- **Ensine habilidades** – Numa idade jovem, dê às suas crianças oportunidades para aprender e praticar habilidades básicas tais como correr, pular, trepar, arremessar, agarrar, andar de bicicleta, nadar e patinar. Elas podem se sentir super envergonhadas para aprender quando forem maiores se todas as outras pessoas já souberem fazer estas coisas.
- **Providencie supervisão** – Quando não estiver praticando a atividade junto com os seus filhos, você deve se certificar de que eles estejam seguros. Reúna-se com outros pais para tentar organizar um revezamento na supervisão no parque ou na caminhada até a escola.

Seja ativo você mesmo

O seu exemplo significa mais para as suas crianças do que as suas palavras. Mostre a elas o seu comprometimento com o prepare físico encontrando oportunidades para ser ativo: use as escadas ao invés do elevador, estacione no final do estacionamento e ande de volta, faça exercícios de solo durante os comerciais da TV, levante-se e faça alongamento quando estiver trabalhando no computador. Suas crianças irão entender que os adultos também gostam de se movimentar quando virem você sair para caminhar com um amigo, tomar aulas de yôga ou programar um encontro para dançar.

Divirta-se

Todas as pessoas acham mais fácil continuar a fazer alguma coisa quando se divertem. Se uma atividade não funciona, tente uma outra até que encontre algo que sirva para você e para a sua família. Você estará cultivando hábitos ativos que vão durar por toda a vida.

por Betsy Mann

Building Active Habits

As parents, we teach children healthy habits while they are young, habits like brushing their teeth, buckling up in the car and choosing healthy food. Daily physical activity is another habit that we want to become so automatic that children won't feel quite "right" unless they've done it. If your children think that going to play outdoors means taking their pocket video game out on the porch, it may be time to rethink the habits they're forming.

Expect activity

Your expectations send powerful messages. Welcome children's activity and let them know that you expect them to like to move, whether they are two or sixteen years old, girls or boys, talented at sports or not.

Honour individuality

Not everyone can develop a high level of skill. Not everyone wants to be part of a team. But everyone can find a physical activity they enjoy and can practise on a regular basis. That includes children with disabilities. Help your children discover activities that suit their abilities and interests.

Show your approval

Children thrive on positive feedback so give them lots of encouragement for being active. Help them notice how good they feel when they move their body. They don't have to run the fastest or throw the farthest; emphasize their effort and progress instead. Be accepting of the action and noise that comes with physical activity. If you can't allow it indoors, make sure that children get opportunities to run around outdoors or in a gym.

Get involved

Your involvement will make activities more fun for children. Play hide-and-seek with your toddler, throw the ball back and forth with your preschooler, walk the dog with your eight year old, shoot baskets with your teenager. You might decide to take up a sport, like bowling or karate, as a family. Or plan an active family vacation around hiking and swimming. By sharing these fun times with your children, you demonstrate the importance you put on activity at the same time that you strengthen family ties.

Make it easy to be active

You don't have to enroll your children in a course every day of the week to encourage activity. In fact, in the case of young children, free play is more in tune with

their stage of development and they will usually choose to move. However, you cannot count on your older children getting enough physical activity in school, especially if they take the bus or get a ride. Here are some ways you can help children build active habits:

- **Provide suitable space** - Make a safe space in your home where children can play actively. Go often to the park, local rink and swimming pool.
- **Make time** - Leave some time unscheduled so there's room for free, unstructured play. Limit screen time (television, computer, video games). If you can't find a long block of time for physical activity, look for a few ten-minute periods each day.
- **Provide equipment** - Simple, low-cost equipment—balls, skipping ropes, frisbees, etc.—will stimulate active play. An obstacle course, built with boxes, hoops and boards, can also get children moving in different ways. Make sure you supply the necessary protective gear (bike helmet, hockey pads, etc.) for whatever activity they are doing. If your budget is limited, choose a sport, like soccer, which requires minimal equipment.
- **Teach skills** - At a young age, give your children opportunities to learn and practise basic skills like running, jumping, climbing, throwing, catching, biking, swimming and skating. They might be too embarrassed to learn when they're older if everyone else already knows how.
- **Provide supervision** - When you're not doing the activity with your children, you want to be sure they are safe. Get together with other parents to see if you can take turns supervising at the park or walking to school.

Be active yourself

Your example speaks more loudly to children than your words. Show them your commitment to fitness by finding opportunities to be active: take the stairs instead of the elevator, park at the end of the parking lot and walk back, do floor exercises during TV commercials, get up and stretch at the computer. They'll understand that adults like to move too when they see you go for a walk with a friend, take a yoga class or make a date to go dancing.

Have fun

Everyone finds it easier to keep doing something when it's fun. If one activity doesn't work, try another till you find something that suits you and your family. You're building active habits that will last a lifetime.

by Betsy Mann