

ONDE MEU FILHO PODE FAZER ALGUM ESPORTE NA REGIÃO?

Aqui vão algumas dicas de locais que oferecem atividades gratuitas na região do Butantã:

1. **CEU Butantã**- Professora Elizabeth Gaspar Tunala
Av. Engenheiro Heitor Antônio Eiras Garcia, 1700/1820
Rio Pequeno Telefone: 3732-4500
Atividades (a partir de 4 anos): judô, karatê, jiu-jitsu, atletismo, basquete, ginástica artística, handball, kung fu, iniciação esportiva, tênis de mesa, vôlei, capoeira, balé.
Email: smeceubutanta@prefeitura.sp.gov.br
2. **CEU Jaguaré** - Av. Kenkiti Simomoto, 80 - Jaguaré -
Fone: (11) 3719-2343 / (11) 3719-2250
Atividades (a partir de 6 anos): basquete, capoeira, futsal, jiu-jitsu, natação, rugby, tênis de mesa.
3. **Clube Escola Butantã** – Solange Nunes Bibas
Rua Ernani da Gama Correia, 367 - Butantã
Telefone: 3721-5711
Atividades (a partir de 6 anos): Natação, vôlei, futsal, futebol, judô, basquete, jiu jitsu, kung fu.
4. **Casa de Cultura do Butantã**
Avenida Junta Mizumoto, 13 - Jardim Peri Peri
Telefones: 3742-6218 / 3744-4369
Atividades (a partir de 5 anos): teatro, capoeira, educação musical.
5. **Circo Escola (São Remo)**
Rua Aquianés, 13 – Butantã Tel: 11.3765-0459
Atividades: circo, dança, capoeira, esporte geral.
email: cc@iccsp.org.br
[site: www.iccsp.org.br](http://www.iccsp.org.br)
6. **Associação Esporte Solidário – CEU Butantã**
Tel: 5044-9416 <https://pt-br.facebook.com/esportesolidario>
Atividades (a partir de 7 anos): atletismo, natação.
7. **Pequeninos do Jôquei**
Av prof Francisco Morato, 5100 –Tel 3751-4012
Escola de futebol (a partir de 4 anos): seg/qua ou ter/sex 8-18h.
8. **PRODHE CEPE-USP**
Praça 02, Prof. Rubião Meira, 61
Tel: 3091-3592/ 2059
Atividades esportivas livres (8-16 anos).
OBS: vagas limitadas. Inscrições iniciam em novembro/2014

EM CASOS DE DÚVIDA SOBRE A RECOMENDAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA SEU FILHO, PROCURE UM MÉDICO!

Elaboração

Equipe Saúde da Criança do Centro de Saúde "Escola Prof. Samuel Bransley Pessoa" (Centro de Saúde Escola do Butantã) / Departamento de Pediatria/FMUSP:

Grupo de Residentes do primeiro ano de Pediatria/Medicina do Esporte da FMUSP

Cintia Suemy Uehara

Danilo Feitoza Fraga

Luana Silva Bessa Guimarães

Maira Mastrocola Leite

Pedro Bichaff

Guilherme Dalcin Dilda/R1 medicina esportiva

Assistentes e colaboradores da equipe:

Dra Denise Lellis

Dra Jaqueline L. SgROI

Dra Luciana H. Miranda Omori

Dra Maria Aparecida F Aranha

Dra Paulette C. Douek

Dra Vera DÁvila

Dra Viviane Mandarino Terra

Enfermeira Reneide R Ramos

Psicóloga Raquel Diaz Degenszajn



CENTRO DE SAUDE ESCOLA

“PROF SAMUEL BRANSLEY PESSOA” /FMUSP

ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA



CSEB 2015



XÔ PREGUIÇA!

CRIANÇA ATIVA TEM MAIS SAÚDE!!

CONHEÇA AQUI ALGUNS BENEFÍCIOS PARA INCENTIVAR SEUS FILHOS A PRATICAREM ATIVIDADES FÍSICAS:

Reduz risco de desenvolver hipertensão, diabetes e problemas de colesterol

Reduz obesidade

Aumenta capacidade de lidar com frustrações

Diminui abandono da escola e melhora rendimento escolar

Melhora coordenação motora, força e flexibilidade

Melhora concentração, memória e disciplina

Aumenta independência, responsabilidade pessoal e liderança

Melhora convivência em grupo

Reduz risco de envolvimento com drogas e criminalidade

Reduz risco de desenvolver ansiedade e depressão

Reduz sedentarismo e doenças na vida adulta

QUE ATIVIDADES FÍSICAS MEU FILHO PODE FAZER?

As atividades físicas são importantes em todas as idades. Até mesmo bebês devem ser estimulados a se movimentar livremente, sempre com segurança. E para crianças maiores, além dos esportes, devemos estimular muitas brincadeiras!



IDADE	ATIVIDADE FÍSICA IDEAL
0 a 3 anos	Estimular início de atividades físicas o quanto antes e brincadeiras que movimentem o corpo. Evitar TV.
4 a 7 anos	Evitar direcionar para algum esporte específico. Optar por atividades de pular, correr, nadar, andar, dançar.
8 a 10 anos	Indicar qualquer esporte que a criança goste, porém evitando atividades competitivas.
12 a 14 anos	Início de atividade física visando competitividade. Evitar sobrecarga nas atividades.



COM QUE IDADE MEU FILHO PODE INICIAR NATAÇÃO?

- A natação é um esporte que pode ser realizado em qualquer idade, porém deve acontecer em um ambiente supervisionado e adequado para cada idade.

E MUSCULAÇÃO? QUAL A IDADE INDICADA?

- Para começar um treinamento com musculação, a criança deve ter maturidade para seguir instruções (7 ou 8 anos). Deve ser **SEMPRE SUPERVISIONADA POR UM PROFISSIONAL ESPECIALIZADO** evitando sobrecarga e lesões em ossos e articulações.

QUAL A MELHOR ATIVIDADE PARA MEU FILHO QUE TEM ASMA?

- Qualquer atividade física está indicada para a criança com asma, por melhorar a respiração e o condicionamento físico. No caso da natação, fique atento aos produtos usados no tratamento da piscina para evitar crises!



QUE TIPOS DE BRINCADEIRAS SERVEM COMO ATIVIDADE FÍSICA?

Estimule seus filhos sempre a brincarem com atividades que mexam o corpo! É importante evitar TV e videogames em excesso. Aqui vão algumas dicas de brincadeira para você estimular seu filho:

- Pega - pega
- Esconde - esconde
- Pular corda
- Amarelinha
- Brincadeiras de roda
- Andar de bicicleta, patins, skate (sempre com capacete e proteções adequadas)
- Atividades em piscina (com supervisão)
- * Cabra - cega
- * Barra - manteiga
- * Jogos de bola
- * Vivo-morto
- * Corridas