

A Fisioterapia e as Crianças

- Brincadeiras de correr e saltar
- Jogos com bolas
- Exercícios em cama elástica
- Brincadeiras em grupo
- Exercícios respiratórios
- Orientações posturais
- Hidroterapia



Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325
CEP: 14700-000
BEBEDOURO - SP
Fone (17) 3344-7100
Home-page: www.fafibe.br

CURSO DE FISIOTERAPIA
Estágio Supervisionado de Fisioterapia em
Saúde Pública



ACADÊMICAS
Amanda Rocha de Menezes
Ana Paula Palharini

ORIENTAÇÃO
Profa. MSc. Elaine Leonezi Guimarães

Fisioterapia na Prevenção de Complicações da Obesidade Infantil

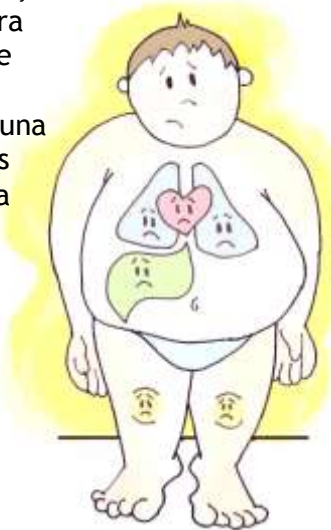


Obesidade Infantil

- A mudança no estilo de vida fez com que as crianças aumentassem o consumo de alimentos ricos em calorias, açúcares e gorduras, e reduzissem as atividades físicas.
- A obesidade e outros problemas associados vêm apresentando um crescimento acelerado entre crianças e adolescentes no mundo todo.

Complicações Associadas à Obesidade Infantil

- Problemas Respiratórios
- Aumento da Pressão Sangüínea
- Diabetes Tipo II
- Problemas no coração
- Excesso de gordura no fígado (cirrose hepática)
- Problemas na Coluna e nas Articulações
- Baixa Auto-Estima e Depressão



Dicas de Prevenção

- Evitar dar doces, refrigerantes e salgadinhos para seus filhos



- Evitar premiar a criança com alimentos e doces
- Não deixar as guloseimas à vista pela casa



- Não levar a criança para fazer compras no supermercado
- Dê preferência aos alimentos naturais e frescos



- Realizar as refeições sempre à mesa, nunca assistindo TV.



Estimule Hábitos de Vida Saudável!

- Reduza o tempo gasto com atividades sedentárias (computador, televisão, vídeo-game)
- Estimule a prática de exercícios físicos regularmente



- Adote um programa de alimentação mais saudável



**Lembre-se:
A família toda deve participar
desta mudança!**

