Crianças pouco ativas

Educação Física

Enviado por:

Postado em:07/02/2012

Quanto mais tempo a criança fica sentada, maior é o seu peso corporal e índice de massa corpórea e maior é o nível de colesterol ruim e triglicérides.

Por Agência FAPESP Quando a criança cresce e passa para o ensino médio, o nível de atividade aumenta. Alunos do ensino médio estão, em média, 20% mais ativos que estudantes do ensino fundamental, indica levantamento feito pelas secretarias da Saúde e da Educação, realizado em parceria com o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs). A tendência sempre foi o inverso. Quanto mais velha a pessoa fica, menos pratica exercício físico. Essa mudança de comportamento acende um alerta. Indica que, a cada geração, o problema da falta de atividade física se agrava. “A hipótese principal é que as crianças têm exposição maior a computador, videogame e televisão. Hoje, as crianças são hábeis com a tecnologia. Porém o custo disto é que não se exercitam adequadamente. Uma das consequências é a obesidade infantil”, disse Victor Matsudo, coordenador do Agita São Paulo, programa estadual voltado ao incentivo da prática de atividades físicas. O programa Agita São Paulo recomenda que as crianças se movimentem em pé por cinco minutos a cada meia hora de atividade sentada. Matsudo coordena o projeto de pesquisa Análise das Curvas de Crescimento, Desenvolvimento e Maturação de Escolares de Ilhabela, apoiado pela FAPESP por meio da modalidade Auxílio à Pesquisa – Regular. O levantamento foi feito com 2,5 mil escolares da 5ª e 9ª séries do ensino fundamental (ciclo II) e do 3º ano do ensino médio, em uma amostra representativa para o Estado de São Paulo. Os jovens responderam a um questionário onde apontavam quanto gastavam de tempo com cada atividade. A recomendação internacional mínima para realizar atividade física é de 300 minutos por semana para crianças e 150 minutos para adultos. Quanto mais tempo a criança fica sentada, maior é o seu peso corporal e índice de massa corpórea e maior é o nível de colesterol ruim e triglicérides. Em contrapartida, menor é o nível de colesterol bom e menor é o nível de potência aeróbica (capacidade do organismo em transportar oxigênio). Esta notícia foi acessada em 07/02/2012 no sítio Agência FAPESP. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.