Crianças que ficam "presas" em casa, estão mais fracas, segundo pesquisa

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:30/05/2014

Uma infância dominada por videogames, TV e computadores está deixando toda uma geração de crianças mais fraca, como comprovou, pela primeira vez, uma pesquisa realizada no Reino Unido. O estudo, liderado por Gavin Sandercock, especialista em educação física de crianças da Universidade de Essex, comparou em 2008 o desempenho em atividades comuns de um grupo de 315 meninos e meninas britânicos de 10 anos com o de outro grupo de 309 da mesma idade em 1998 e constatou que a nova geração não consegue realizar os exercícios com a mesma facilidade ou desempenho. De acordo com o artigo publicado no periódico "Acta Paediatrica", as crianças de 2008 fizeram menos abdominais, foram menos capazes de sustentar o peso do próprio corpo segurando uma barra e apresentaram força menor nos braços e na empunhadura do que as avaliadas 10 anos antes. Segundo os pesquisadores, as crianças da nova geração realizaram um número 27,1% menor de abdominais; tiveram uma queda de 26% na força dos braços e de 7% na empunhadura; e uma em dez não conseguiu se segurar na barra e sustentar o próprio peso, contra uma em cada 20 em 1998. - Isso provavelmente é fruto de mudanças nos padrões de atividades das crianças de 10 anos, como participar menos de exercícios de subida em cordas nas aulas de educação física nas escolas e trepar em árvores apenas por diversão - disse Sandercock. - Estas atividades tipicamente aumentavam a força das crianças, fazendo com que elas fossem, por exemplo, capazes de levantar e sustentar seu próprio peso corporal. O fato de 10% das crianças não terem conseguido passar pelo teste da barra e de outros 10% nem terem tentado foi "realmente chocante", reconheceu o pesquisador: - Isso provavelmente mostra que escalar e segurar o próprio peso era algo que elas nunca tinham feito antes. Pesquisas anteriores já haviam demonstrado que as crianças estavam ficando com uma forma física pior, menos ativas e mais sedentárias, e, em muito casos, mais pesadas. Mas o novo estudo também revelou que, em média, a geração de 2008 tinha o mesmo índice de massa corporal daquela da década anterior. Para Daniel Cohen, da Universidade Metropolitana de Londres e outro autor do artigo, isso significa que, dada a queda na força, os corpos das crianças do grupo mais recente têm mais gordura e menos músculos do que os das crianças do grupo anterior. - Isso é realmente preocupante do ponto de vista da saúde delas - considerou. - Se, por um lado, é uma boa notícia que o índice de massa corporal não tenha aumentado, por outro é ruim saber que, quilo por quilo, elas estão provavelmente carregando mais gordura. Diante dos resultados, os cientistas querem que o governo britânico diminua sua confiança no Programa Nacional de Medição de Crianças, que faz um levantamento regular do índice de massa corporal dos alunos do ensino fundamental do Reino Unido, e comece a realizar testes físicos nas escolas do país. - Trepar em árvores e subir cordas costumava ser uma atividade padrão das crianças, mas as autoridades escolares e a cultura da superproteção se uniram para tirar o vigor de nossas crianças - avaliou Tam Fry, da Fundação para o Crescimento das Crianças, organização filantrópica britânica voltada para questões do desenvolvimento físico infantil. - Cair de um galho costumava ser uma boa lição para aprender a dar a volta por cima e a subir melhor numa árvore. Agora, o medo de processos judiciais nos faz impedir as crianças de subirem nas árvores em primeiro lugar. Segundo Fry, as escolas do país promovem duas horas de atividade física por

semana para as crianças, enquanto elas deveriam estar praticando pelo menos uma hora por dia. Ainda assim, ele discorda dos autores do estudo quanto à necessidade de instituir testes de aptidão física. - Os testes podem ou não ser apropriados, mas Sandercock não devia desencorajar o uso dos levantamentos do índice de massa corporal - disse. Já uma porta-voz do Departamento de Saúde do Reino Unido afirmou que o governo implementou diversos programas de promoção de estilos de vida mais saudáveis entre os jovens e que pesquisas sobre saúde no país indicam um aumento no nível de atividades físicas. - O Departamento de Saúde não tem planos de introduzir testes de aptidão física para crianças - acrescentou. Este conteúdo foi acessado em 30/05/2014 - educacaofisica.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.