

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA CONTRA A OBESIDADE INFANTIL

INTRODUÇÃO

Obesidade não é uma questão de estética, e sim, uma questão de saúde. Cerca de mais de 50% da população está acima do peso, estudos revelam que a maior partes das crianças desenvolvem a obesidade já na 1ª infância, essa obesidade começa muito antes do nascimento e nem sempre o fato do pais serem obesos, significa que a criança via ser obesa, apenas 20% da obesidade esta liga a genética, ou seja, a obesidade esta ligada muito mais a uma questão ambiental do que genética. Portanto é de extrema importância que a criança tenha bom hábitos alimentares e pratique atividades físicas.

COMO IDENTIFICAR A OBESIDADE INFANTIL

Atualmente o número de crianças obessas vem aumentando muito, a situação atual é bem preocupante, de acordo com a Organização Pan-americana de Saúde, cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes, sofrem hoje com a obesidade. Dentre as causas além da genética, além das doenças, as duas principais causas principais para o desenvolvimento da obesidade, é a má alimentação e o nível de atividade física que tem diminuído muito, o número de crianças que trocam a atividade física por jogos eletrônicos, filmes, desenhos e series na televisão tem crescido muito.

Embora a utilização do método de medida corporal IMC, seja um hábito comum. Isso não é muito certo, afinal, na tabela IMC indica que excesso de peso é de índice 25 e a obesidade é de índice 30 para obesidade, se analisarmos atentamente, veremos que uma criança de 10 anos, com o nível de massa corporal 19 já apresenta excesso de peso, e se a mesma apresentar um índice de 24 de massa corporal já é considerado obesidade. O IMC foi criado para pessoas de 18 a 60 anos, então até 18 e depois de 60 anos, o índice de massa corporal já perde muito a sensibilidade, pois, pra o ponto de corte de crianças o ideal é a curva de crescimento estatura do próprio pais, esse tipo acompanhamento do desenvolvimento infantil é utilizada muito em

pediatria, esse tipo de curva pode ser utilizada para avaliar o crescimento, tanto estatura quanto de massa corporal.

Os prejuízos da obesidade na criança são relativamente preocupantes, devido ao fato das doenças relacionadas a obesidade, como a hipertensão, aterosclerose, os fatores de riscos cardíacos associados ao diabetes, serem doenças geralmente silenciosas, esses tipos de doenças infelizmente só são identificadas, ou diagnosticadas, depois que essas doenças já estão instaladas. O desenvolvimento dessas doenças na idade infantil é muito preocupante, pois a doença que na fase adulta faz um efeito, imagina essas doenças instaladas na época da infância até a idade adulta, a obesidade infantil passa ser um mal muito pior do que a obesidade somente na fase adulta, porque a criança vai carregar e desenvolver as doenças por muito mais tempo e com certeza as sequelas e as morbidades serão muito maiores.

COMO PREVINIR A OBESIDADE INFANTIL

No caso das crianças existem várias formas, vários níveis de prevenção: a prevenção pessoal; a prevenção social; prevenção política.

A prevenção pessoal e social, é o fato da criança precisar comer bem, evitar alimentos gordurosos, evitar o excesso de açúcar, alimentos industrializados, dar preferência as frutas e comidas caseira. A prevenção política está ligada a ter um ensino de qualidade, que ensine a pessoa de menor renda a se alimentar adequadamente, porém sabemos que as pessoas não ganham o suficiente para se alimentar adequadamente, embora a solução não esteja em apenas comer corretamente, as políticas públicas deveriam investir mais no esporte e principalmente na segurança local, pois a mídia reforça que a criança tem que praticar esporte e brincar na rua, só que, os pais não confiam na segurança de sua cidade, e conseqüentemente não incentiva as brincadeiras de ruas com antigamente, ou seja além da obesidade ser um problema pessoal e social, também é um problema que está indiretamente relacionada a política governamental.

POR QUE A ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE PARA A CRIANÇA

A atividade físicas é importante para a criação, porque ela dá a possibilidade para a criança melhorar sua aptidão cardiorrespiratória, a flexibilidade e a coordenação motora, a força, o equilíbrio e a composição corporal , ao praticar uma atividade física a criação tem a oportunidade de desenvolver não só suas aptidões físicas, como também , desenvolver um equilíbrio emocional e a socialização, além do aumento da autoestima, ou seja atividade física é construtiva no sentido de criar um estilo de vida saudável.

O sedentarismo é um fenômeno que abrange variáveis culturais, biológicas, antropológicas e sociais, sedentarismo caracteriza-se por uma ausência ou diminuição da atividade física, e, é um fenômeno mundial, e preocupante, pois alguns estudos indicam que o sedentarismo infantil chega a ser 50%, ou seja, cerca de 50% das crianças não praticam atividades física. Para que essa criança fuja do sedentarismo , o ambiente em que pertence deve estar voltado para a promoção de um estilo de vida saudável e ativo, e não para um reforço de um comportamento sedentário, vale ressaltar que a família faz toda a diferença, para a criação pais com hábitos de sedentarismo, estimula o sedentarismo, a família deve estar engajada não apenas estimular a pratica atividade física, como também, praticar , a família precisa ser o exemplo positivo para essa mudança.

CONCLUSÃO

As atividades físicas devem ser estimuladas desde dos primeiros anos de vidas, pois o as atividades físicas desenvolvem a coordenação motora cerebral e cognitiva das crianças. A atividade física é extremamente importante para o desenvolvimento fisiológico. Para as crianças a atividade física vai além, pois além do desenvolvimento fisiológico, hormonais e a curva de crescimento, nas crianças as atividades físicas têm um impacto direto no desenvolvimento emocional, social e cognitivo, além de prevenir o excesso de peso e a obesidade.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFIACA

Barros R. Atividade Física para crianças e adolescentes. In: Pinto AB, Cunha JB (eds). Saúde Escolar, Série Pediatria. 1.ed. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2012

Confederación Panamericana de Medicina del Deporte. Physical activity and health in the children of the American / Atividade física y salud en los niños de las Americas. Boletín COPAMEDE 1997

Ciolac, E. G., & Guimarães, G. V. (2004). Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** Lopes, V. P., & Maia, J. A. R. (2004). Atividade física nas crianças e jovens. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**

COLANTONIO, E.; et al. Avaliação do Crescimento e Desempenho Físico em Crianças e Adolescentes. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Adolescência. Manual de Orientação. Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. Rio de Janeiro: SBP, n 1; 2016. Disponível em <https://www.sbp.com.br/departamentos-cientificos/saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/sbp> acesso em 20 de março de 2017.