

Corrida contra a obesidade

Educação Física

Enviado por:

Postado em:08/07/2010

Entenda o motivo que leva as crianças a aumentarem de peso e como uma alimentação balanceada e a prática de esportes pode ajudar a combater este mal.

Por Maurício Belfante - O2 Por Minuto Basta reparar em uma saída de escola, shopping ou qualquer outro lugar que seja ponto de encontro de crianças e adolescentes para perceber que uma quantidade considerável deles está acima do peso ideal para a sua idade. Esse problema, nominado de obesidade infantil, já atinge 15% dos jovens brasileiros e pode ser o primeiro passo para a criação de um adulto igualmente obeso. Já é comprovado que a obesidade infantil pode ser um fruto da genética. Ou seja, quando o pai e a mãe são obesos, as chances do filho também se tornar um chega quase a 100%. Mas o grande problema dos dias atuais não é causado somente pela genética mas sim pelo fator comportamental. “Vemos muitas crianças obesas, pois não conseguem aliar uma boa alimentação com uma vida saudável no esporte. Se os pais não proporcionam esses dois fatores, a criança irá seguir uma linha que pode a levar para a obesidade. O exemplo vem de dentro de casa”, explica o fisiologista Raul Santos de Oliveira. Reflexo da má alimentação A obesidade, em geral, acontece pelo indivíduo que ingere muitas calorias e não a perde com o exercício físico, sendo assim, a caloria que não é gasta vira reserva, se transformando em gordura corporal. A alimentação não controlada pode ser um risco, já que ela não é balanceada corretamente. Além da obesidade infantil, a criança pode ser afetada por outras doenças por causa da má alimentação, como o colesterol elevado, hiperglicemia, diabetes e a baixa estima. “É necessário colocar limites e regras no consumo dos alimentos que tem maior índice de gordura, como pizza, doces, salgadinhos, bolacha recheada e sorvetes. Quando não há restrições, a criança acaba engordando e gerando doenças pela má alimentação”, diz Luís Ricardo de S. Alves, nutricionista esportivo da Nutrição Fácil. A baixa estima também pode ser algo bastante perigoso. Por ser mais “gordinhas” que as outras, durante a infância essas crianças podem ser alvo de chacota e brincadeiras de mau gosto, o que pode traumatizá-las. Formas de combate A melhor forma de combater a obesidade infantil é através de uma alimentação saudável, rica em nutrientes, e da realização de esportes e exercícios físicos. “Muitas vezes apenas os gastos de brincadeiras infantis, nas quais elas corram bastante, já são suficientes para gastarem energia”, diz Alves. Além disso, os pais que tenham filhos nestas condições deveriam correr atrás de mais informações, através de palestras e médicos, para saber como lidar com a situação que suas crianças enfrentam. “Os pais devem ter uma preocupação grande com essas situações. Quanto mais informações eles tiverem sobre o assunto, mais benéfico será para a criança”, afirma Oliveira. A corrida contra a obesidade Colocado de uma forma divertida e prazerosa, a corrida pode tornar-se um ótimo meio para que os jovens gastem bastante energia, o que pode refletir no combate da obesidade infantil. “A prática de uma atividade como a corrida pode começar desde cedo. A questão, contudo, é a forma como esta prática é feita. O exercício não pode ser imposto, como uma obrigação, e sim transformado em algo lúdico, que seja prazeroso e atrativo para a criança”, explica Lázaro Velázquez, treinador e coordenador de atletismo escolar da Confederação Brasileira de Atletismo. O professor Zeca, diretor técnico da Z.Track completa. “A corrida deve ser desenvolvida e dissolvida em algo lúdico, como brincadeiras e jogos, como a queimada, pique bandeira e até um jogo de futebol”. É importante que a criança tenha uma grande

experiência esportiva, tendo a possibilidade de descobrir diversas modalidades, porque assim, além dele escolher seu esporte preferido, terá um alto gasto de calorias. Esta notícia foi acessada em 08/07/2010 no sítio O2 Por Minuto Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.