

## TV e computador no quarto podem deixar crianças obesas

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:26/04/2012

Segundo uma pesquisa da União Europeia, esses eletrônicos as incentivam a se tornar sedentárias. Especialista alerta também que eles influenciam o sono e, por consequência, o ganho de peso.

Segundo uma pesquisa da União Europeia, esses eletrônicos as incentivam a se tornar sedentárias. Especialista alerta também que eles influenciam o sono e, por consequência, o ganho de peso. Desligue a televisão e o computador é vá brincar! Essa é a recomendação de todos os especialistas quando o assunto é combater a obesidade infantil - e mais uma pesquisa científica reforça a dica. De acordo com um estudo liderado pela Universidade de Harokopio, na Grécia, uma das soluções para evitar o aumento de peso das crianças é justamente retirar esses aparelhos do quarto delas. Isso porque, segundo os cientistas, a TV e o computador influenciam a quantidade de atividades físicas que as crianças fazem e, por consequência, ampliam consideravelmente as chances de aumento de peso. Na pesquisa, feita com 122 pais divididos em 24 grupos focais, as crianças que ficavam até três horas diante das telas todos os dias eram as que tinham maior índice de sobrepeso. O estudo faz parte do projeto ToyBox, uma iniciativa da União Europeia que conta com a participação de universidades de nove países. O principal objetivo é identificar possíveis mudanças no comportamento das famílias com crianças entre 4 e 6 anos, que possam evitar o ganho de peso. No Brasil, segundo dados do Ibope, as crianças assistem a cerca de cinco horas diárias de TV e passam, em média, 17 horas e meia na internet (principalmente nas redes sociais) por mês. Esse índice, aliás, é um dos mais altos do mundo. E com a TV e o computador no quarto fica ainda mais difícil reduzir essa estatística e os problemas que ela traz ao seu filho. "Para a criança, por exemplo, é mais confortável ficar deitada na cama assistindo aos desenhos do que trocar de roupa, chamar os amigos para brincar", diz Hilton Kuperman, endocrinologista pediátrico do Hospital Samaritano (SP). Sem contar que o acesso à TV também se torna mais fácil e o controle dos pais em relação ao que a criança assiste, mais difícil. Mais problemas Além do peso, ter a TV no quarto afeta diretamente o sono. "Assistir a programas de televisão antes de dormir gera uma dose extra de adrenalina no corpo e, assim, podemos levar mais tempo para pegar no sono", diz Kuperman. Por isso, colocar um filme ou desenho para as crianças pegarem no sono não deve ser cogitado nunca. "A luminosidade excessiva dos monitores dificulta a liberação da melatonina, hormônio fundamental na manutenção do sono", diz Kuperman. O resultado é que a criança vai acordar mais vezes durante a noite, e isso contribui para o ganho de peso. "Quando dormimos pouco, há uma alteração na produção de dois hormônios importantes: a grelina, que estimula a sensação de fome, e a leptina, que aumenta a saciedade", conclui o especialista. A recomendação é tirar a TV do quarto de uma vez, mas você pode combinar de reduzir o tempo que ele assiste aos poucos. De nada adianta apenas proibir: é preciso dar outras opções. Na hora de dormir, ler um livro, contar uma história. Em outros momentos, chamar para brincar, levar o cachorro para passear, andar de bicicleta ou até colocar uma música e dançar. Quantas horas por dia, afinal? A Sociedade Brasileira de Pediatria enfatiza que é preciso limitar o número de horas que as crianças são expostas às telas, sejam elas de televisão, computador, celular, videogame ou tablets - o que não deve passar de duas horas diárias. Mas lembre-se de que, ao lado dessas medidas, os pesquisadores reforçam ainda a relevância das atividades físicas no controle da obesidade. "Os pais precisam entender que o papel

deles vai muito além de oferecer alimentos saudáveis”, conclui Yannis Manios, um dos coordenadores do estudo. Esta notícia foi acessada em 26/04/2012 no site do Portal de Educação Física. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.