

Mais tempo para a Educação Física

Educação Física

Enviado por:

Postado em:16/06/2008

A fisioterapeuta Márcia Braz Rossetti defende que as escolas incorporem em seu currículo uma carga maior de Educação Física. “Fazer atividade física uma vez por semana não é suficiente, pois não tem um caráter preventivo. O ideal seria a pratica diária de exercícios”; ressalta.Saiba mais...

Estudo realizado na UFMG mostrou que a prática regular de atividades físicas supervisionadas melhora os níveis de colesterol no sangue e a capacidade aeróbica de crianças e jovens obesos ou com sobrepeso, além de reduzir seu índice de massa corporal. As muitas horas na frente de TVs e videogames levam crianças e jovens a ficarem mais sedentários, o que torna cada vez mais precoce o risco de doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial. Uma importante medida para controlar a obesidade infantil e, conseqüentemente, prevenir essas doenças, é a prática de atividades físicas regulares com acompanhamento profissional, segundo estudo da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). A conclusão foi obtida pela fisioterapeuta Márcia Braz Rossetti em sua tese de doutorado, apresentada na Faculdade de Medicina da UFMG. A pesquisadora estudou 45 crianças e adolescentes entre oito e 16 anos com sobrepeso ou obesidade, divididos em dois grupos. Um grupo recebeu o atendimento padrão: apoio médico, nutricional e psicológico. O outro grupo, além desse apoio, participou de atividades recreativas aeróbicas supervisionadas três vezes por semana durante 12 semanas. A equipe analisou indicadores da capacidade física desses jovens, como o consumo máximo de oxigênio estimado, o tempo gasto para a realização de um teste de caminhada, a relação entre o colesterol total e o HDL (colesterol bom), o percentual de gordura corporal, entre outros. “Estudamos também os níveis da proteína C-reativa ultra-sensível no sangue, que é um marcador inflamatório e um dos indicadores do risco de doenças cardiovasculares”; conta Rossetti. Segundo a fisioterapeuta, entre os pacientes que se submeteram às atividades físicas regulares, houve um ganho significativo de indicadores cardioprotetores, como a diminuição dos níveis da proteína C-reativa. “Observamos redução de 18% na relação entre o colesterol total e o HDL e melhora de 15% na capacidade funcional aeróbica”; exemplifica. Embora não tenha havido perda de peso entre as crianças e os jovens, o estudo apontou redução de 1% no índice de massa corporal, que indica se a pessoa está acima ou abaixo do peso considerado ideal. “Isso acontece porque o crescimento nessa idade é constante”; explica Rossetti. E destaca: “Em apenas três meses, observamos melhoras importantes.” Já o grupo que recebeu apenas o acompanhamento padrão, sem exercícios supervisionados, experimentou aumento de 31,7% nos níveis da proteína C-reativa no sangue, que se traduz em maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares no futuro. Além disso, os níveis de colesterol e a capacidade aeróbica permaneceram estáveis. Mais tempo para a Educação Física Para Rossetti, a atividade física supervisionada deveria compor os programas de prevenção da obesidade infantil. A supervisão de um profissional seria fundamental para monitorar a intensidade de esforço e garantir o grau de participação necessário para que os benefícios dos exercícios sejam conquistados. A fisioterapeuta defende que as escolas incorporem em seu currículo uma carga maior de Educação Física. “Fazer atividade física uma vez por semana não é suficiente, pois não tem um caráter preventivo. O ideal seria a pratica diária de

exercícios”, ressalta. Rossetti afirma que a escola tem um papel fundamental para prevenir a obesidade, pois, diante da violência crescente, as famílias tendem a deixar que seus filhos passem mais tempo em casa, em frente ao computador e à televisão. “O sedentarismo, aliado à superoferta de alimentos altamente calóricos, está aumentando o peso de nossos jovens. É preciso recuperar as brincadeiras de antigamente, introduzindo uma atividade física mais lúdica no cotidiano.” Fonte: Portal da Educação Física Imagem: Paraná Esporte