

Movimentar é preciso, especialmente os jovens!

Alúcio Mendes

A mídia nunca divulgou tanto os benefícios de uma vida fisicamente ativa. Então, não é por falta de informação ou ignorância que a sociedade continua, na sua maior parte, sedentária. Mas o que é sedentária? Sedentária é uma pessoa que tem no seu estilo de vida o comportamento do sedentarismo, que são hábitos que a levam a gastar energia através dos movimentos corporais numa quantidade insuficiente para que suas células, seus órgãos e sistemas tenham um desempenho usual, normal e saudável.

Quando temos este comportamento numa quantidade enorme de cidadãos (no Brasil, estima-se 70% da população) temos um caos à vista para a saúde pública.

Quando temos adultos com este tipo de comportamento já é uma situação grave. Porém, para o adulto é uma escolha pessoal ser sedentário. Agora quando estes hábitos sedentários estão incorporados aos mais jovens temos uma calamidade iminente.

Por isso, se nossas crianças e adolescentes não incluírem ao seu cotidiano atividades que venham a exigir de seus organismos mais do que o exigem: assistir a televisão, acessar a internet, deslocar-se sempre de automóvel, escutar música, jogar vídeo game ou realizar somente atividades passivas, em curto espaço de tempo terão sérios problemas de saúde.

Desta maneira, enquanto adultos são sedentários, o são porque querem. Mas não devem esquecer que são exemplos para os mais jovens, por isso, deveriam estimular crianças e adolescentes a terem um comportamento mais ativo.

A National Standards for Physical Education, órgão nacional norte-americano responsável pela educação física recomenda para crianças de 5 a 9 anos pelo menos 30 minutos de atividades físicas, esportivas, recreativas ou de dança pelo menos 5 dias na semana. E, para os de 10 a 17 anos os níveis de atividades físicas deveriam ser de 45 minutos, em 5 dias na semana.

Desta forma, sendo realizadas regularmente reduziriam os riscos de obesidade, diabetes e outras complicações cardíacas, por exemplo. Desenvolveriam as capacidades motoras e sociais dos praticantes. São capazes de fazer com que se sintam bem com eles mesmos. Reduzem o risco de depressão e ajudam a lidar melhor com os efeitos do stress, prepara-os para produzir mais na escola, na família e na sociedade, também melhorando sua qualidade de vida.

Sendo assim, deixar de fazer o que gostam não é a solução, apenas diminuir o tempo dedicado as atividades passivas e aumentar ou incluir hábitos que exijam do corpo muitos movimentos. Ao selecionar e incentivar a prática é muito importante que se busque atividades que agradem e tragam satisfação as crianças e adolescentes. Adultos precisam de motivos para serem ativos, crianças e adolescentes querem se divertir.

Referência: <http://www.aahperd.org/naspe/>

Prof. Alúcio Menin Mendes

Docente do IFPR – Campus Palmas

CREF no 00197-G/PR