



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Adriano Akira Ferreira Hino – Prática de atividades físicas

Você com certeza já ouviu sobre a importância das atividades físicas para a nossa saúde e para o desenvolvimento dos pequenos. Mas, você pratica ela regularmente e incentiva as crianças a fazerem o mesmo?

Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), de 2015, 62,1% dos brasileiros com 15 anos ou mais não praticam nenhum esporte ou atividade física. Isso quer dizer que mais de 100 milhões de pessoas não fazem nenhum tipo de exercício no país, preocupante não é mesmo?

Uma das razões para dados tão alarmantes é a falta de hábito e de incentivo durante a infância. Mesmo o movimento sendo algo natural dos pequenos, é preciso que os adultos os encorajem a brincarem, se mexerem e exercitem livremente, sem dizer para ficarem quietinhos ou para parar de pular.

Para entendermos mais sobre a importância e os benefícios da atividade física para as crianças, conversamos com Adriano Akira Ferreira Hino, professor de Educação Física, especialista em fisiologia do exercício, mestre e doutor em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) e atualmente, é professor no curso graduação em Educação Física na Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR).

Professor Adriano, por que as crianças devem ser estimuladas a fazerem atividades físicas?

São muitos os benefícios das atividades físicas durante a infância. Alguns estão relacionados a saúde e outros ao próprio desenvolvimento e crescimento. Podemos falar ainda da prevenção de algumas doenças que podem surgir no



futuro, mas que já começam a se manifestar na infância, em decorrência da criança não se movimentar o suficiente. Também tem a questão cognitiva e social.

Qual é a melhor idade para iniciarmos as atividades físicas com as crianças?

Nós temos de deixar a criança ser ativa desde o início da vida, isto é, naturalmente. Assim que ela começar a se movimentar, a se mexer e posteriormente, dar os primeiros passos, nós devemos deixar que ela se movimente livremente. Mas, nós também observamos que há um declínio da prática de atividades físicas durante a adolescência, então essa é uma etapa muito importante e na qual os pais, professor e demais membros da comunidade, devem estimular o jovens para que eles continuem ativos.

Quais benefícios as atividades físicas trazem para as crianças?

São vários os benefícios. Podemos começar pela redução dos níveis de obesidade, hipertensão, diabetes e síndrome metabólica, a prática de atividades físicas pode prevenir tudo isso. Além dos benefícios cognitivos, há também os aspectos sociais que a criança começa a desenvolver com a prática das atividades físicas durante a infância, podemos citar como exemplo que as crianças mais ativas fisicamente têm um desempenho escolar melhor.

Quais os principais problemas ocasionadas nas crianças pela falta de atividade física?

Nós sempre destacamos bastante a questão da obesidade. Mas há também algumas atividades que podem ajudar e evitar complicações maiores na vida adulta, quando feitas na infância, por exemplo: as atividades aquáticas para as crianças com asma e problemas respiratórios, que auxiliam bastante no controle desses problemas.

Professor Adriano, de quem é a responsabilidade de promover ambiente alimentares saudáveis em sintonia com a prática de atividades físicas?

Todos nós somos responsáveis em mudar o ambiente para que ele fique favorável, para que ele facilite, a adoção de hábitos saudáveis na família e na comunidade. Se nós deixarmos na mão do governo, ele não vai se preocupar com isso, mas cabe a nós cobrarmos dele e cobrar também da escola, que por consequência vai cobrar dos pais. Então, nós não temos como desvincular uma coisa da outra. Quanto mais ambientes favoráveis nós tivermos, maior é a chance de mudança e mais contribuimos para o desenvolvimento das crianças.

Existem mitos sobre atividades físicas e crescimento. Por exemplo muita gente pensa que a criança que faz atividade física cresce mais ou que param o crescimento. Isso é verdadeiro ou é falso, professor?

Quando a gente expõe as crianças e os adolescentes a atividades extremamente intensas, não estou falando de brincadeiras ou do que é feito nas aulas de educação física, mas em situações em que o clube, a escola, o time e até mesmo os pais querem que a criança jogue para ganhar uma medalha a qualquer custo, pode ser que ocorra o processo de maturação mais cedo dessa criança, segundo o que alguns estudos indicam. Isto é, o crescimento ósseo acaba cessando mais rápido, o que pode levar a um déficit de crescimento.

Quem deve escolher a atividade física, são os pais ou a criança?

A chance das crianças continuarem praticando atividade física está muito relacionado com o gosto que ela tem por essa atividade. Por isso, a criança tem que escolher, a criança tem que fazer aquilo que ela gosta. Na fase inicial, entre dois e cinco anos, as aulas de educação física, a escola, a família e a comunidade têm que proporcionar o ambiente em que as crianças vivenciem todos os tipos de movimentos: saltar, correr, arremessar, subir, escalar, todas as experiências que eles puderem ter com o corpo deles de movimento, eles tem que vivenciar para que eles tenham a possibilidade de escolher quando crescerem.

Em tempos de violência e de poucos lugares seguros para brincar e se exercitar. O que as famílias e a sociedade podem fazer para incentivar o exercício físico para as crianças?

Nós temos evidências de que pessoas que moram próximas a parques, praças ou que tenham uma estrutura adequada, tem uma chance maior de praticarem atividades físicas. O que precisamos é que a comunidade se organize para reivindicar esse espaço, promovê-lo e cuidar para que todos possam utilizá-lo, pois ele é fundamental para as crianças, adultos e também para os idosos.

Professor Adriano, o senhor teria mais alguma orientação que gostaria de dizer sobre a prática de atividade física?

Nós estamos enfrentando um problema bastante grave e sério, que é a questão da obesidade, tanto infantil quanto adulta. Esse problema está diretamente a uma série de doenças crônicas e não transmissíveis, como a hipertensão e a diabetes, que são as que mais matam no mundo. Então, todos nós temos de pensar

estratégias que ajudem a mudar e reverter esse quadro. O mecanismo mais simples e barato para prevenir a obesidade e todas as outras doenças é a prática de atividades físicas regulares, junto a ação de hábitos alimentares e de vida saudáveis. Nós temos de nos organizar como comunidade e como pessoas dentro de uma sociedade para cobrar espaços e ambientes saudáveis para as nossas crianças.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1383 - 02/04/2018 – Prática de atividades físicas