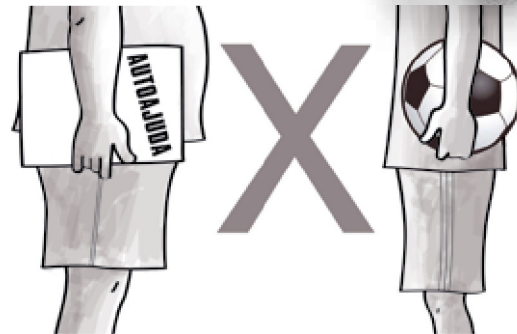




A luta contra a obesidade infantil

Estratégias para motivar as crianças a perder peso, melhorar sua alimentação e, de quebra, aumentar os níveis de exercícios físicos têm sido o foco de vários estudos. Um deles, da Escola de Medicina de Baylor, nos EUA, acompanhou mais de 50 estudantes. Parte dos alunos foi orientada a desenvolver programas de exercícios físicos monitorados pelos pais, enquanto a outra parte teve acompanhamento de um instrutor de Educação Física.

No primeiro caso, os alunos eram orientados na escola durante três meses, uma vez por semana, e tinham como material de apoio um livro de autoajuda e um caderno de anotações para indicar suas evoluções. Paralelamente, o outro grupo tinha uma aula extra de Educação Física (acompanhada por instrutores), quatro vezes por semana, além de palestras sobre nutrição. Após seis meses, o segundo grupo mostrou uma diminuição de peso significativa, além de melhores níveis de qualidade de vida. O grupo foi monitorado novamente após um ano e, mais uma vez, dois anos após o término do es-



tudo. Os resultados mostraram uma manutenção da diminuição do peso, ao contrário dos alunos que haviam participado do programa auto-orientado.

De acordo com os pesquisadores, os resultados preliminares sugerem que programas de manutenção do peso realizados dentro das atividades escolares poderiam atingir efetivamente uma grande quantidade de crianças e refletir sobre a qualidade de vida a longo prazo desses indivíduos.

Fonte: Expresso MT

Alerta para o sedentarismo



Pela primeira vez, a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), realizada pelo IBGE em setembro de 2008, em parceria com o Ministério da Saúde, investigou comportamentos que podem indicar riscos à saúde, como o sedentarismo. Divulgada em março deste ano, os números da pesquisa foram preocupantes. Entre as pessoas com 14 anos ou mais de idade, em todo o país, apenas 29% responderam ter praticado algum tipo de exercício físico ou esporte nos três meses que antecederam o estudo.

Os piores resultados foram na Região Nordeste, onde só 25,2% da população disseram ter feito algum tipo de atividade do tipo nesse período. E por estado, a lanterna nesse quesito ficou para os alagoanos - só 19,7% deles responderam positivamente para a realização de exercícios.

Alagoas também registrou o menor índice, de 7,1%, de moradores considerados "ativos no lazer", critério utilizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para identificar aqueles que praticam esportes ou exercícios aeróbicos regularmente, três ou mais vezes por semana, o que exclui os "atletas de fim de semana".

No outro extremo dessas tabelas estão os moradores do Distrito Federal, os que mais praticam exercícios físicos ou esportes (41,1%) e onde mais gente foi considerada "ativa no lazer" (18%).

Fonte: O Globo