



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Professora Taísa Helena Jokinsen – Sedentarismo infantil

O sedentarismo infantil é um problema caracterizado pela falta de atividade física regular em crianças. Esta situação está associada a uma série de problemas para a saúde, como obesidade, diabetes, pressão alta, além de impactos no desenvolvimento da criança.

As principais causas do sedentarismo estão relacionadas ao aumento do tempo gasto em aparelhos eletrônicos (celular, tablet, videogame, televisão), à diminuição da atividade física e à falta de espaços seguros para a criança brincar ao ar livre e gastar energia.

Conheça mais sobre esse tema na entrevista a seguir.

**ENTREVISTA COM:
Professora Taísa Helena Jokinsen,
profissional de Educação Física, de
Campo Largo, estado do Paraná.**

Taísa, o que é sedentarismo?

Sedentarismo é a condição que identifica a falta ou ausência de atividade física na vida de uma pessoa. Com isso, ela acaba tendo, além de um gasto calórico reduzido, uma redução na sua mobilidade, ou seja, ela fica mais parada.

A criança é sempre vista como alguém muito ativo. Taísa, por que hoje temos sempre mais crianças sedentárias?

A princípio, seria natural que as crianças se movimentassem mais, dada a demanda energética que possuem. Elas têm essa necessidade de brincar, de interagir com outras crianças, de se movimentarem mais. No entanto, devido à falta de segurança, à escassez de locais apropriados para atividades físicas e



brincadeiras, e também devido à ascensão tecnológica, observamos um quadro muito diferente do esperado.

Quais são os comportamentos sedentários na criança, Taísa?

Quando uma criança é sedentária, ela tende a ficar mais parada, preferindo permanecer sentada, assistindo televisão, mexendo no celular ou jogando videogame. Além disso, ela pode se alimentar de forma inadequada, optando por alimentos mais calóricos e ricos em açúcar. Esses hábitos podem acarretar diversas consequências.

Quais são as consequências, ou os efeitos negativos, do sedentarismo nas crianças?

Os efeitos negativos podem aparecer já na infância ou na idade adulta. A criança pode ganhar peso excessivo, perder sua capacidade de movimentar-se livremente e desenvolver baixa autoestima. Pode também se isolar mais, evitando situações em que se sinta constrangida por não ter habilidades motoras comparáveis às de seus amigos ou colegas de escola. Além disso, podem surgir outras doenças, como o diabetes tipo 2, e problemas posturais e osteomusculares que podem persistir na vida adulta. Os hábitos adquiridos na infância tendem a se estender para a vida adulta.

Taísa, quais são os níveis de sedentarismo, segundo a Organização Mundial da Saúde?

Segundo a OMS, cerca de 78% das crianças e 84% dos adolescentes brasileiros não realizam o mínimo de atividade física recomendada por dia, que seria em torno de 30 minutos por dia, totalizando 150 minutos na semana.

Taísa, como ajudar a criança a se tornar mais ativa?

Incentivando a participação em atividades físicas ou grupos de crianças que pratiquem alguma modalidade esportiva, levando-a ao parque, para caminhar ao redor de sua residência, andar de bicicleta, skate, promovendo bons hábitos e reduzindo o tempo de tela, ou seja, celular, televisão e videogame.

Qual é a importância da família dar o exemplo para uma mudança de hábito?

A família sempre será o espelho da criança. Quando o pai, a mãe, a avó, a tia, os primos e outras pessoas próximas da criança não se envolvem em práticas de atividades físicas, dificilmente a criança se envolverá, pois além da atividade em si ser prazerosa para ela, o fato de participar de atividades com pessoas que gosta também contribuirá para que queira fazê-las mais vezes. Portanto, a influência dos

pais tem um grande poder para fazer a criança mudar de atitude ou não.

Táisa, o tipo de alimentação também influencia no sedentarismo?

Com certeza. O excesso de doces e alimentos industrializados, que são ricos em gordura e não são naturais, são prejudiciais à saúde. Não se trata apenas do excesso desses alimentos industrializados, mas também da falta dos alimentos cruciais, necessários para o crescimento físico da criança e para evitar prejuízos em seu desenvolvimento como um todo.

Como a escola pode ser parceira da família nesse sentido?

Dentro das instituições de ensino, já contamos com a disciplina de Educação Física, que promove a prática esportiva e auxilia no desenvolvimento integral das crianças. Além disso, durante o recreio, as crianças têm a oportunidade de se movimentar mais livremente. No entanto, a escola também pode estabelecer parcerias com profissionais ou empresas para oferecer projetos no contraturno, como modalidades esportivas. Além disso, a própria escola pode promover ações integrativas, envolvendo a comunidade escolar, como festivais, passeios ciclísticos e gincanas. Tudo isso visa não apenas estimular a movimentação das crianças, mas também criar nelas o prazer e o gosto pela atividade física.

Táisa, quais são suas dicas para as crianças gastarem mais energia?

Além das aulas de Educação Física já oferecidas nas instituições de ensino, os pais podem buscar outras alternativas. Hoje em dia, existem projetos sociais gratuitos que promovem a prática de algum esporte. Também há escolinhas esportivas dentro do próprio bairro ou condomínio, para aqueles que residem em condomínios. Pode-se mobilizar a comunidade para proporcionar atividades diferenciadas para as crianças. As colônias de férias também são uma opção interessante. Portanto, a ideia é incentivar as crianças a se movimentarem, reduzindo o tempo de exposição às telas, mesmo que vivamos em um mundo cada vez mais tecnológico. É essencial que as crianças estejam em movimento para crescerem saudáveis.

(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança. Inês, como a Pastoral da Criança colabora na prevenção e no combate ao sedentarismo infantil?

Hoje vamos falar sobre um assunto que afeta crianças e adultos: o sedentarismo. Muitas crianças passam horas na frente da televisão ou do computador, o que faz com que fiquem mais quietas e não incomodem, como muitos acreditam. No entanto, essa atitude pode acarretar sérios riscos para a saúde das crianças.

Muitas doenças têm início ou se agravam devido ao sedentarismo. O mesmo vale para os adultos. Será que não está na hora de pais e filhos mudarem seus hábitos de vida e começarem a praticar exercícios, caminhadas e atividades ao ar livre? Sempre é tempo de começar. No aplicativo da Pastoral da Criança, você pode encontrar diversas sugestões que ajudam a combater o sedentarismo. Confira! Um abraço a todos.

(TESTEMUNHO) Maria José Veiga Salviano, líder da Pastoral da Criança, da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, do Janga, em Paulista, Pernambuco.

Quais são as orientações que vocês dão para evitar o sedentarismo nas crianças?

A Pastoral da Criança orienta as famílias, lembrando que para uma saúde mental e física, toda criança precisa brincar. Dentro da nossa realidade, é comum encontrarmos crianças brincando na rua, muitas vezes em um beco estreito junto com outras crianças vizinhas. Entretanto, orientamos as mães, mostrando a importância daquele momento em que as crianças interagem umas com as outras. Esse momento é vivenciado também na Celebração da Vida, quando cada comunidade pastoral reúne as crianças para um momento de brincadeiras coletivas, ensinando-as a respeitar o outro e a se exercitar.

(MENSAGEM) Padre Ângelo Carlesso, Vigário da Paróquia São Carlos Borromeo, Curitiba, Paraná.

Deus não nos criou para a solidão. Ele nos criou para a comunhão, para a convivência. Além da convivência social, é importante que haja dentro de casa um bom relacionamento e atividades em conjunto. Por isso, pai e mãe, tenham carinho, brinquem com seus filhos, deem atenção, conversem, dialoguem, ajudem e ofereçam oportunidades para que possam desabrochar e crescer.