

Os perigos do sedentarismo na infância



O sedentarismo é um problema que acomete cada vez mais crianças e jovens. Uma pesquisa recente constatou que na idade entre 7 a 15 anos eles passam até 78% do seu tempo sentados ou deitados.

Foi-se o tempo em que uma criança considerada saudável é a que está mais gordinha. Os maus hábitos que levam a uma vida sedentária começam desde cedo e podem levar a outro sério problema: a obesidade.

Quais fatores originam tal problema?

A violência urbana, falta de tempo e espaços adequados para diversão das crianças são alguns dos fatores. E os pais, sem muitas alternativas de entretenimento, deixam as crianças brincando apenas dentro de casa.

Além dos perigos das ruas, outro aspecto que contribui para o sedentarismo é o uso sem controle de dispositivos eletrônicos: tablets, celulares, videogames e televisão. Uma alternativa de passatempo, aparentemente inofensiva, que também contribui para o desenvolvimento de uma vida sedentária. O tempo em frente às telas deve ser controlado e monitorado.

Como evitar este cenário?

Seu pequeno abusa dos alimentos gordurosos ou doces e passa a maior parte do tempo em frente à TV? Estes podem ser alguns sinais de alerta.

Além da obesidade, as crianças podem desenvolver outros problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes, perda da flexibilidade ou atrofia dos músculos.

Converse com seu filho e descubra o que ele mais gosta de fazer e se tem vontade de praticar algum esporte, como futebol, ballet ou natação. Incentive o livre brincar, convide os amigos e vizinhos para um dia longe do videogame. Aproveite os fins de semana para caminhar ou andar de bicicleta, pequenas atitudes podem reverter o quadro e evitar problemas futuros e garantir uma vida mais saudável. Lembre-se, não descuide da alimentação, visite seu médico e peça orientações.

Na internet não faltam alternativas de atividades em família e que incentivam a prática de exercícios de forma prazerosa.

Fontes: <http://vivomaissaudavel.com.br/saude/crianca/cuidado-com-seu-filho-sedentarismo-infantil-pode-levar-a-obesidade/>

<http://radardaprimeirainfancia.org.br/como-se-desenvolve-o-comportamento-sedentario-na-primeira-infancia/>