

Os alunos estão demasiado quietos?

A actividade física é um dos determinantes da saúde que deve ser desenvolvido em meio escolar. O exercício físico regular, além de ser um importante componente no crescimento e desenvolvimento do sistema músculo-esquelético, contribui para a diminuição do risco de obesidade infantil. Os estudos nacionais apontam para uma prevalência do excesso ponderal em cerca de um terço na população escolar, esteja-se a referir ao jardim-de-infância, ensino básico ou secundário.

Por outro lado, estudos científicos têm apontado uma relação entre o exercício físico regular e um melhor desempenho escolar nas crianças. A nível dos adolescentes, os estudos associam-no a uma menor probabilidade destes se tornarem fumadores, bem como adoptarem outro tipo de consumos nocivos, e, no que diz respeito aos jogos em equipa, a um desenvolvimento de competências na área das capacidades sociais, ao promover a integração social.

As vantagens não se ficam por aqui. Sabe-se que os comportamentos praticados pelos jovens serão mais facilmente replicados na vida adulta, pelo que a continuidade da prática de exercício físico nesse ciclo de vida está associada a uma redução do risco de morte prematura, dado diminuir o riscos de algumas doenças, sejam elas do foro cardio ou cerebrovascular, músculo-esquelético, metabólico, cancerígeno e psiquiátrico. Por outro lado, as próprias crianças portuguesas obesas já começam a manifestar patologia cardiovascular e metabólica, além desta doença crónica estar associada a uma baixa auto-estima, mau rendimento e absentismo escolares.

No ambiente obesogénico que actualmente se vivencia ? isto é, um ambiente que encoraja comportamentos que aumentam o risco de obesidade ? e numa altura em que se estima que o sedentarismo é responsável por 1 milhão e 900 mil mortes a nível mundial, e que dois terços da população mundial não realiza exercício físico regular, é importante definir que quantidade de exercício é necessário para ser benéfico à saúde.

Se nos adultos se deve realizar 30 minutos diários de actividade física cumulativa moderada (por exemplo, caminhar, andar de bicicleta, dançar ou praticar jogos recreativos), as crianças e adolescentes necessitam de complementar esta actividade com a prática efectiva de 20 minutos adicionais de actividade física vigorosa, três vezes por semana. Já para controlar o peso, se recomenda, pelo menos, 60 minutos diários de actividade física vigorosa ou moderada.

Nas escolas, a prática da actividade física encontra-se prevista nos programas do 1º ciclo básico, na área curricular disciplinar da expressão e educação físico-motora, de frequência obrigatória, estando a educação física prevista também nos restantes ciclos de ensino, sendo este um espaço privilegiado para que os jovens possam realizar o exercício físico adequado. Além de programas desportivos escolares, outras iniciativas desportivas e actividades físicas providenciadas fora do horário escolar são algumas das estratégias que a escola pode utilizar para a promoção da actividade física regular. A escola tem, deste modo, a responsabilidade acrescida de ser o local privilegiado de luta contra um mundo promotor do sedentarismo. É importante pôr as crianças e os jovens a mexerem-se todos os dias!