

# Confederación Panamericana de Medicina Deportiva

## Posicionamento Oficial

### Atividade física e saúde em crianças das Américas

Embora haja um grande volume de informações científicas sobre os efeitos benéficos da atividade física na saúde dos adultos, pouco se sabe sobre os efeitos de um estilo de vida ativo durante a infância e adolescência na saúde de um indivíduo quando se torna adulto. Há algumas evidências existentes relativas aos benefícios a curto prazo do aumento da atividade física durante os primeiros anos de vida, especialmente em crianças com alto risco de desenvolver doenças crônicas. Os adultos com estilo de vida sedentário possuem um maior risco para o desenvolvimento de uma série de doenças crônicas. Se os padrões de atividade física adquiridos na infância tiverem continuidade ao longo da vida adulta, o risco de doenças deve ser reduzido. Deste modo, é importante encontrar formas de motivar os jovens a manter um estilo de vida ativo ao longo de toda a existência.

A atividade física desempenha um papel importante no desenvolvimento psicológico e social, bem como no crescimento e desenvolvimento corporais, aprendizagem motora e aptidão física das crianças. Portanto, a atividade física é muito importante nesta idade, especialmente porque mais atividade física pode ser necessária para as crianças dos países em desenvolvimento.

Existem grandes diferenças socioeconômicas, étnicas e culturais, dentro de cada país e entre os diferentes países das Américas. Entre estas diferenças podemos incluir a qualidade e a quantidade do consumo alimentar, as oportunidades para praticar atividade física, além dos padrões de crescimento e desenvolvimento corporal. Nas crianças latino-americanas obesas podemos observar desordens relacionadas ao estilo de vida semelhantes àquelas observadas em crianças dos Estados Unidos e Canadá. Da mesma forma, não há diferenças significativas em termos de aptidão física entre crianças latino-americanas de classe socioeconômica média ou alta e crianças da mesma classe dos países industrializados.

Há hoje evidências consistentes de que o bem-estar geral e a saúde podem melhorar consideravelmente através de au-

mentos da atividade física e ajustes nutricionais e do estilo de vida. Embora não haja informações suficientes sobre os níveis de atividade das crianças latino-americanas, não parece que a localização (rural ou urbana) das crianças seja tão importante quanto o acesso e a oportunidade para praticar esportes e realizar atividade física. Assim, há uma necessidade de promover a educação física nas escolas, já que estas desempenham um papel importante na melhora da quantidade e qualidade de atividade física nas crianças, garantindo que uma supervisão médica e educacional adequadas estejam disponíveis. A COPAMEDE recomenda fortemente que todas as organizações nacionais e locais interessadas na saúde, aptidão física e produtividade dos seus cidadãos devem direcionar seus esforços para educá-los e proporcionar-lhes oportunidades para que tenham uma nutrição e atividade física adequadas.

A atividade física não pode ser considerada de forma separada dos fatores nutricionais. Embora seja uma simplificação da complexa relação entre nutrição e atividade física nas crianças, parece que:

- 1) crianças com níveis adequados de nutrição necessitam manter esses níveis enquanto mantêm ou aumentam a atividade física;
- 2) crianças que ingerem uma quantidade excessiva de calorias devem reduzir a ingestão calórica e aumentar a atividade física para reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas;
- 3) crianças com uma baixa ingestão de calorias, proteínas e micronutrientes devem melhorar a nutrição e manter a atividade física. Em alguns casos, as crianças desnutridas podem aumentar a atividade física se puderem aumentar a sua ingestão de nutrientes.

A COPAMEDE crê que as crianças possuem o direito de ser ativas e saudáveis. A COPAMEDE recomenda que os governos, escolas e instituições privadas considerem as diferenças mencionadas na ingestão nutricional e decidam as ações adequadas para cada caso. Um suprimento generoso de todos os grupos alimentares é necessário para as crianças desnutridas. Por outro lado, para as crianças inativas e obesas devem-se evitar e corrigir os excessos encontrados na

Traduzido do original: *Physical Activity and Health in the Children of the Americas/Actividad Física y Salud en los Niños de las Américas*, publicado originalmente no *Boletín COPAMEDE* 1997, vol. 1, nº 5.

---

sua dieta e modificar o seu estilo de vida. Uma atividade física regular e variada deve fazer parte do cotidiano de todas as crianças.

Há deficiência de informações sobre vários aspectos da atividade física e saúde nas crianças das Américas. Por exemplo, não há estudos sobre os padrões de atividade física habitual das crianças latino-americanas. A COPAMEDE solicita que sejam realizadas mais pesquisas nas áreas inter-relacionadas de atividade física, nutrição e saúde.

## REFERÊNCIAS

1. Executive Committee of the International Conference on Nutrition and Physical Fitness. Declaration of Olympia on nutrition and fitness. Bulletin of the Panamerican Health Organization 1993;27:90-4.
2. Haas J, Murdoch S, Rivera J, Martorell R. Early nutrition and later physical work capacity. Nutrition reviews 1996;54:S41-8.
3. Kemper HCG, Coudert H, eds. Physical health and fitness of Bolivian boys. Int J Sports Med 1994;15(Suppl 2):S71-114.
4. Malina R. Cardiovascular health status of Latin American children and youth. In: Blimkie C, Bar-Or O, eds. Issues in Pediatric Exercise Science. Champaign: Human Kinetics 1994:191-216.
5. Matsudo VKR. Measuring nutrition status, physical activity, and fitness with special emphasis on populations at nutritional risk. Nutrition Reviews 1996;54:S79-96.
6. De Onis M, Monteiro C, Akre J, Clugston G. The worldwide magnitude of protein-energy malnutrition: an overview from the WHO Global Database on Child Growth. Bulletin of the World Health Organization 1993; 71:1-14.
7. Parizková J. Nutrition, physical activity, and health in early life. Boca Raton: CRC Press 1996:295.
8. Spurr G. Physical activity and energy expenditure in undernutrition. Progress in Food and Nutrition Science 1990;14:139-92.
9. Sallis JF, ed. Physical activity guidelines for adolescents. Pediatric Exercise Science 1994;6:4.
10. U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. U.S. Government Printing Office, 1996.