

Prevenção *da obesidade começa* **na infância**

Crianças que praticam atividades físicas podem tornar-se adultos mais saudáveis: bandeira da Sociedade Brasileira de Pediatria é combate ao sedentarismo

Considerado uma pandemia, o sobrepeso atinge 7,3% das crianças menores de cinco anos na América Latina, segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde). O dado acendeu um alerta e tornou-se uma das principais preocupações da SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria), que, elaborou um guia com orientações para responsáveis com foco no estímulo à prática de atividades físicas, o combate a obesidade e outros problemas de saúde decorrentes do sedentarismo.

“A atividade física é um excelente instrumento de inserção e interação social, disciplina, prevenção de ansiedade, depressão, hipertensão, obesidade, diabetes, doença cardiovascular, osteoporose e interfere positivamente na qualidade de vida adulta”, afirmou Abelardo Bastos Pinto Jr, médico do Departamento de Saúde Escolar da SBP. “E o esporte é um caminho que motiva demais crianças e adolescente, além de ser atrativo”, continuou.

Para o educador físico Hericson Costa, da assessoria esportiva Mover, de São José, os benefícios vão além. “Crianças submetidas a estímulos que envolvam a melhora de suas capacidades e habilidades físicas apresentarão repertórios fisiológicos e biomecânicos muito maiores se comparados aos não estimulados. E esta característica

