

## INFÂNCIA PARA A SAÚDE

Indicadores recentes permitem-nos criar expectativas optimistas no que se refere à importância que a sociedade em geral e os seus gestores em particular, atribuem às vivências de infância como processo fundamental da formação das pessoas.

Embora se continue a assistir à enorme contradição entre aquilo que se diz e aquilo que se faz, estamos em crer que as políticas gizadas para a infância, em especial no que concerne à saúde e educação, tendem a deixar de ser modeladas em função do adulto e passar a atender às necessidades da criança: uma boa saúde, educação, afecto e uma atenção personalizada.

A saúde deixou de ser encarada estritamente no quadro médico, para alcançar maior abrangência, a educação para a saúde. Todavia, persuadir as pessoas a adoptarem comportamentos e atitudes promotoras de uma vida saudável, envolvendo a aquisição, individual e colectiva de novos estilos de vida, requer a participação de toda a comunidade, consequentemente assumida pelos seus órgãos de administração pública e privada.

E essa persuasão a nível da infância, fase do desenvolvimento humano especialmente exigente sobretudo pela transcendência da sua importância na formação do indivíduo, deverá traduzir-se pela criação de condições de activação e estimulação de um desenvolvimento integrado e harmonioso de todas as dimensões daquele desenvolvimento. O desenvolvimento humano pressupõe uma estrutura (morfológica, orgânica e perceptiva), a estrutura da personalidade que se desenvolve de modo progressivo, diferencial e globalizante, e que não é mais do que a evolução progressiva da estrutura do sujeito, da sua personalidade, no tempo, através de diferentes estádios de diferenciação, dentro de um determinado número de princípios que determinam uma evolução do simples para o complexo, do geral para o específico e do sensório-motor para o operatório.

Um desenvolvimento humano perspectivado numa atitude inter e transdisciplinar que identifica uma dimensão psicológica (cognitiva, afectiva e volitiva, referente ao auto conceito e a uma dimensão estética); uma dimensão auxológica (desenvolvimento biológico; ósseo, muscular, relacionado com o crescimento e a maturação, etc.); uma dimensão motora [desenvolvimento perceptivo-motor (imagem corporal, direcionalidade, afinamento perceptivo, estruturação espacial e temporal, etc.); aquisição e desenvolvimento das aptidões e habilidades motoras fundamentais, etc.]; e uma dimensão social (comunicacional, lúdico e linguístico, referente à melhoria do ajustamento social e da estabilidade emocional) que determinam as componentes de activação daquele desenvolvimento.

Acresce-se a este conceito a interacção do sujeito com o mundo caracterizada pela sua reciprocidade e considerada como muito relevante para o processo de desenvolvimento e realização do seu potencial, não se limitando ao contexto imediato, mas englobando interpelações entre vários contextos construindo toda uma teia de relações mais ou menos complexas que lhe possibilitem dar respostas aos diferentes apelos da sua personalidade e às vicissitudes de uma temporalidade concreta que determinará o conjunto de características de cada indivíduo.

O desenvolvimento da criança será então, processual e dinâmico, perspectivado ecológica e contextualmente e assente numa concepção construtivista emergente das teorias desenvolvimentistas, baseando-se numa sequência de factos biológicos, psicológicos e sociais, que acontecem numa relação de interdependência.

O desenvolvimento motor representa então um aspecto do processo de um desenvolvimento total e intrinsecamente inter-relacionado com as áreas cognitiva e afectiva do comportamento humano, onde o aparecer e desaparecer subsequente de numerosos reflexos constituem os substratos

neurológicos sobre os quais se desenvolvem os novos padrões de movimento, que se aperfeiçoam de forma progressiva e cujas mudanças facilmente observáveis, se vão produzindo durante este processo de desenvolvimento.

As crianças são por natureza activas e fica assim desta forma demonstrada a importância da motricidade humana como a capacidade inata e adquirida do ser humano de reagir com o aparelho locomotor a estímulos internos e externos, expressos sob a forma de movimento ou acção motora, considerando esta como a unidade do movimento e das operações que o condicionam.

Mas, numa sociedade fundamentalmente influenciada por um elevado desenvolvimento tecnológico e por um modelo organizativo do quotidiano das nossas vivências que tem levado à construção de uma temporalidade fortemente castradora da acção corporal, torna-se preocupante o défice observado naquilo que é a integração das nossas crianças em contextos formais ou informais organizados na perspectiva de promover a estimulação do desenvolvimento da sua motricidade básica como contributo indispensável a uma formação global, integrada e harmoniosa.

O decréscimo observado nas últimas décadas na actividade física, pelo que tal representa para a diminuição do gasto energético no trabalho e no lazer, torna-se particularmente preocupante e directamente proporcional a um aumento progressivo do sedentarismo entre crianças e adolescentes.

A redução da actividade físico-motora verificada nestas faixas etárias tem sido atribuída ao uso da televisão, computador e videogames como forma de diversão, bem como à preocupação dos pais em relação à segurança dos filhos e também, em muitos casos, ao desinteresse das escolas em promover esse tipo de actividade. É no entanto importante referir que a actividade físico-motora realizada adequadamente de forma regular e sistemática, pode desempenhar uma função muito significativa, tanto na prevenção como no tratamento de uma série de doenças que constituem factores de risco na infância e adolescência particularmente relacionadas com a obesidade, nomeadamente a hipertensão arterial, os diabetes e os níveis preocupantes da glicemia e do colesterol entre outros.

Numa preocupação crescente sobre os problemas de saúde em geral, a Organização Mundial da Saúde (OMS), identifica a obesidade e a inactividade física como o principal problema de saúde pública do nosso tempo, atingindo não apenas os adultos e idosos, mas influenciando cada vez mais a população juvenil e tendendo a subir sem conta nem medida.

O crescimento acentuado da prevalência da obesidade observado é considerado mesmo como um flagelo mundial que afecta com maior incidência os países desenvolvidos e onde Portugal não é excepção. Um estudo recentemente realizado nos Estados Unidos da América do Norte assinala que uma em cada cinco crianças apresenta excesso de peso, demonstrando também que a obesidade na infância está relacionada com um aumento no risco para várias doenças crónicas numa fase posterior da vida, tais como a hipertensão arterial, diversas afecções coronárias, diabetes, afecções respiratórias, doenças osteoarticulares, etc.

É de sublinhar no entanto que os maiores problemas psicossociais relacionados com a obesidade infantil não são de ordem estética, mas contribuem bastante para a diminuição da qualidade de vida e na realidade, as crianças com excesso de peso têm tendência para se transformar em adultos obesos e para apresentar precocemente doenças graves e prejudicando inclusive a boa formação do esqueleto. Não esqueçamos finalmente, o não menos importante factor psicológico, já que o facto de uma criança apresentar peso excessivo, isto é, serem mais "gordinhas" é motivo para desencadear alguns comportamentos

discricionários por parte de muitos colegas, no decorrer de diversas actividades, o que pode desencadear casos de depressão, entre outros. Importa assim realizar um grande esforço no sentido de ganhar competências e conseqüentemente condições favoráveis à implementação de acções que de diferentes formas contrariem o fenómeno crescente de sedentarismo, que associado a uma inacção e muitas vezes a uma obesidade cada vez mais frequente que afecta particularmente a saúde e o desenvolvimento da nossa população infanto-juvenil.

Um esforço que inverta esta tendência e que em primeira instância promova uma mudança de atitude de pais e educadores de forma a potenciar as sinergias geradas por uma sociedade, uma escola e uma família que para além de se responsabilizarem por uma boa educação, deverão assumir também preocupações crescentes sobre a problemática da saúde das crianças.

Combatendo por um lado a mudança drástica que se operou também nos hábitos alimentares de uma sociedade onde reina a "fast food", levando as nossas crianças a assumir uma alimentação repartida, variada e equilibrada, baseada em frutas, legumes, peixe e fibras, em detrimento da carne e de alimentos ricos em gorduras e açúcares, e por outro, encorajar e estimular as nossas crianças para a prática do exercício físico.

É normal os pais ficarem aflitos quando os filhos têm gripe, mas parecem ser negligentes quando se fala de sedentarismo e da obesidade, e nessa medida é importante que os pais e educadores percebam os verdadeiros riscos que decorrem da obesidade infantil. Após esta tomada de consciência, fomente no seio da família actividades diárias simples ao ar livre que obriguem ao dispêndio de energia, como caminhar ou andar de bicicleta ao fim-de-semana, subir pelas escadas sempre que possível em vez de utilizar o elevador e ver menos televisão.

Se não conseguimos combater totalmente as dietas "impostas" pelos media ou pelo social, podemos pelo menos reduzi-las significativamente...

E, muito importante, não se esqueça de dar o exemplo!