Estudo produzido por pesquisadores da Organização Mundial da Saúde (OMS) concluiu que mais de 80% dos adolescentes que frequentam escolas em todo o mundo não cumprem as recomendações atuais de fazer pelo menos uma hora de atividade física por dia — sendo 85% no caso das meninas e 78% no caso dos meninos.

Essa alarmante falta de exercício entre adolescentes em todo o mundo pode comprometer seriamente a saúde deles na idade adulta, informou a ONU.

Publicado na revista *The Lancet Child & Adolescent Health*, o estudo produzido por pesquisadores da Organização Mundial da Saúde (OMS) concluiu que mais de 80% dos adolescentes que frequentam escolas em todo o mundo não cumprem as recomendações atuais de fazer pelo menos uma hora de atividade física por dia. Isso ocorre entre 85% das meninas e 78% dos meninos.

O estudo — que é baseado em relatos de 1,6 milhão de estudantes de 11 a 17 anos — afirmou que, em todos os 146 países estudados entre 2001 e 2016, as meninas eram menos ativas do que os meninos em todos os países, exceto em quatro: Tonga, Samoa, Afeganistão e Zâmbia.

De acordo com o estudo, as Filipinas tiveram os mais altos níveis de inatividade entre os meninos (93%) enquanto na Coreia do Sul, os pesquisadores descobriram que 97% das meninas não fazem exercícios suficientes.

“De 2001 a 2016, descobrimos que não houve melhora nos padrões de atividade nessa faixa etária. Uma hora de atividade por dia para representar um benefício de saúde”, afirma o estudo feito em coautoria com a pesquisadora Leanne Riley, do departamento de prevenção de doenças não transmissíveis da OMS.

Corpo e mente saudáveis

Insistindo que a atividade física não precisa ser excessiva ou vigorosa para que seja benéfica, Riley explicou que correr, caminhar, andar de bicicleta ou “apenas tentar ser ativo” já pode fazer diferença.

Em longo prazo, a falta de exercício suficiente deixa as pessoas vulneráveis a uma série de doenças não transmissíveis e evitáveis, entre elas pressão alta, diabetes, doenças cardíacas, o câncer de mama e cólon, segundo a OMS.

Um benefício adicional da atividade física é melhorar a saúde mental, insistiu Riley, destacando que o exercício também promove o aprendizado, atrasa o início da demência e pode ajudar a manter um peso saudável.

“Se eles fizerem isso, provavelmente também serão adultos mais saudáveis”, disse a principal coautora do estudo da OMS, Regina Guthold, insistindo na importância de estabelecer hábitos saudáveis desde o início da vida.

A diferença entre a quantidade de exercícios entre meninos e meninas foi superior a 10% em quase um terço dos países em 2016, e essa tendência foi acentuada em quase três quartos dos países pesquisados nesse período.

Países asiáticos apresentam melhores resultados

Os países que apresentaram melhora nos níveis de atividade entre os meninos foram Bangladesh (de 73% em 2001 a 63% em 2016), Cingapura e Tailândia (78% a 70%), Benin (79% a 71%), Estados Unidos e Irlanda (71% a 64%).

No caso dos EUA, as autoras do estudo observaram que houve um provável impacto positivo devido às iniciativas nacionais de promoção do esporte, embora pareçam ter tido mais sucesso com meninos do que meninas, ressaltaram.

Segundo o estudo da OMS, entre as meninas em geral, as mudanças nos níveis de atividade foram pequenas no período analisado, variando de um aumento de 2% em Cingapura – de 85% a 83% – a um aumento de 1% no Afeganistão (87% a 88%).

Comprometidos com a Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), adotada em 2015 pela comunidade internacional, os governos concordaram em melhorar em 15% os níveis de atividade até 2030. “Estamos fora das expectativas; esse objetivo não será atingido se essas tendências continuarem”, insistiu Guthold.

Informações da ONU
Imagem (Antranias) em Pixabay

TAGS