

saque betesporte

<p>SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE</p>

<p>POSICIONAMENTO OFICIAL</p>

<p>Atividade física e saúde na infância e adolescência

</p>

<p>José Kawazoe Lazzoli; Antonio Claudio Lucas da Nogueira;

Tales de Carvalho; Marcos Aurélio Brazão de Oliveira; José;

Antônio Caldas Teixeira; Marcelo Bichels Leitão; Neiva Leite; Flavia M

eyer; Felix Albuquerque Drummond; Marcelo Salazar da Veiga Pessoa; Lu

ciano Rezende; Eduardo Henrique De Rose; Sergio Toledo Barbosa; João Ricard

o Turra; Magni; Ricardo Munir Nahas; Glaycon Michels; Victor Matsudo<IN

TRODUÇÃO</p>

<p>Um estilo de vida ativo em adultos está associado a uma redução

do risco de várias doenças crônicas-d

egenerativas bem como a uma redução do risco da mortalidade cardiovascular e ge

ral.</p>

<p>Em crianças e adolescentes, um maior nível de ativ

idade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico

e reduzir a prevalência de obesidade.</p>

<p>Ainda, é provável que uma criança fisicamente

mente ativa se torne um adulto também ativo.</p>

<p>Em consequência, do ponto de vista de saúde pública

e medicina preventiva, promover a atividade física na infância

e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a re

dução do risco da prevalência do sedentarismo na idade adulta,

contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.</p>

<p>Nesse contexto, ressaltamos que a atividade física é

qualquer movimento como resultado de contração muscular esquelética

que aumente o gasto energético acima do repouso e nível

necessariamente a prática desportiva.</p>

<p>Este documento, elaborado por médicos especialistas em exerci

cio e esporte, baseia-se em conceitos científicos e na experiência

de elementos de avaliação e prescrição do exercício

e a prática da atividade física nas crianças e adole

scentes, mesmo na presença de doenças crônicas, visto que são

raras as contra-indicações absolutas.</p>

<p>ASPECTOS EPIDEMIOLÓGICOS</p>

<p>O avançar da idade é acompanhado de uma tendência a um d