

É motivo de satisfação saber que a cobertura de utilização de corticóides neonatais na rede NEOCOSUR ascende *agora* a 68,9%. Na publicação do grupo¹, referente a 385 recém-nascidos de muito baixo peso de 11 centros de quatro países sul-americanos, a prevalência de utilização de corticóides pré-natais foi de 56%. Portanto, esta cifra era inferior aos 61% do artigo que comentamos no editorial.

O CLAP vê com muito entusiasmo a iniciativa da Rede Brasileira de Pesquisas Neonatais, assim como o trabalho da rede NEOCOSUR. O objetivo comum, de melhoria da qualidade da atenção neonatal na América Latina e no Caribe, pode ser alcançado pelo trabalho de grupos com essas características. É imprescindível a obtenção de informações epidemiológicas de boa qualidade, em nível populacional, que hierarquizem os programas e avaliem as intervenções realizadas.

Fernando C. Barros
José Luis Díaz-Rosello

Centro Latino-Americano de Perinatologia (CLAP) - OPAS/OMS, Montevideu, Uruguai.

Referência

1. Grupo Colaborativo Neocosur. Very-low-birth-weight infant outcomes in 11 South American NICUs. *J Perinatol.* 2002;22:2-7.

Obesidade infantil - Como podemos ser eficazes?

Caro Editor,

Achei muito boa a revisão sobre obesidade infantil de Mello et al.¹. Contudo, notei alguns pontos onde há equívocos.

A afirmação de que a "ginástica formal, em academia, dificilmente é tolerada por um longo período, por ser (...) repetitiva e artificial" não tem respaldo. Segundo Frost et al.², é justamente o contrário: a simples prescrição de exercícios físicos sem um acompanhamento regular resulta no abandono sistemático da atividade física por praticamente todos os pacientes. Na verdade, a constatação de Frost et al.² tem respaldo nas bases do comportamento humano: o homem organiza-se em grupos liderados por pessoas capacitadas a realizar certas atividades - vai-se à escola, onde há mestres, para aprender e exercitar o raciocínio abstrato; vai-se à igreja, onde há líderes espirituais, para rezar e aprimorar o espírito; da mesma forma, vai-se à academia, onde há professores que estudam para aprimorar as habilidades corporais. Desde 2500 a.C., os chineses estabeleceram que o corpo humano deve continuamente ser exercitado de modo a obter um desenvolvimento harmonioso³. Dessa forma, a prática de ginástica é para toda a vida. Na verdade, malhar, comer verdura, tomar banho frio e dormir cedo e em colchão duro são práticas inespecíficas de promoção à saúde.

No que tange ao suposto aspecto artificial da ginástica, na verdade o corpo humano é dotado de uma grande amplitude de movimentos que não são usados comumente no cotidiano. Segundo a lei do uso e do desuso, se uma capacidade corporal não for trabalhada, ela se atrofia, e o indivíduo termina por perdê-la. Uma vez perdida, perde-se também amplitude e variabilidade de movimentos, o que resulta, por exemplo, em danos posturais. A manutenção e a aquisição de habilidades corporais amplas é a base de ginásticas com vistas à correção postural e controle da dor lombar^{4,5}.

Evidentemente, deve-se estimular um cotidiano mais ativo, assim como a escola estimula o estudo individual em casa e os líderes espirituais querem que as pessoas rezem sempre. Entretanto, da maneira como as idéias foram postas no texto, a prática de ginásticas em academias está sendo desestimulada, o que é um equívoco. O exercício físico bem orientado não visa somente ao gasto calórico ou à melhora do desempenho cardiovascular, mas também é um elemento fundamental para o desenvolvimento harmonioso do aparelho locomotor.

Há outros equívocos de interpretação quando os autores afirmam que "a maioria dos programas é programada para um período de até 10 meses". O que ocorre nas referências 62 e 67 é que 10 meses foram apenas um período de avaliação de um treinamento intensivo. Ginástica regular bem orientada é uma prática para toda a vida. A obesidade, especialmente a obesidade infantil exógena, é uma questão de falta de educação. O homem evoluiu de modo a buscar máxima ingestão calórica e mínima atividade física, uma vez que, por milênios, a fome, decorrente da absoluta falta de alimentos, sempre foi um desafio à existência humana. No século atual, com a fartura de alimentos e as facilidades tecnológicas, é necessário que o homem, mais do que nunca, resgate esse preceito milenar e use sua inteligência, modulando sua atividade física e sua ingestão calórica.

Por sua vez, na academia, há várias modalidades de ginásticas, cada qual com seus pontos fortes e seus pontos fracos. Dessa forma, há que se escolher quais modalidades de ginástica farão parte do cotidiano do indivíduo, de modo a estar sempre adquirindo e mantendo habilidades corporais.

Dario Palhares

Mestre em Botânica pela Universidade de Brasília. Médico, Hospital Universitário de Brasília, Brasília, DF.

Referências

1. Mello E, Luft V, Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *J Pediatr* (Rio J). 2004;80:173-80.
2. Frost H, Moffett J, Moser J, Fairbank J. Randomised controlled trial for evaluation of fitness programme for patients with chronic low back pain. *BMJ.* 1995;310:151-4.
3. The People Sports Publishing House. *The Chinese Way to Family Health and Fitness.* Londres: Mitchell Beasley Publishers; 1981.
4. Palhares D, Rodrigues J, Rodrigues L. Método simplificado de exame postural. *Brasília Méd.* 2001;38:27-32.
5. Palhares D, Rodrigues J, Rodrigues L. Descrição de exercícios terapêuticos para a coluna lombar. *Rev Ciênc Méd (Campinas).* 2002;11:187-96.