



SEMINÁRIO DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA



PéAtivo: Programa de promoção do transporte ativo, atividade lúdico-motora, saúde e bem-estar em crianças do pré-escolar.

Caracterização dos níveis de atividade física e aporte calórico diário.

Vasques, Catarina (1), Carvalho, Sofia (2), Magalhães, Pedro (1)

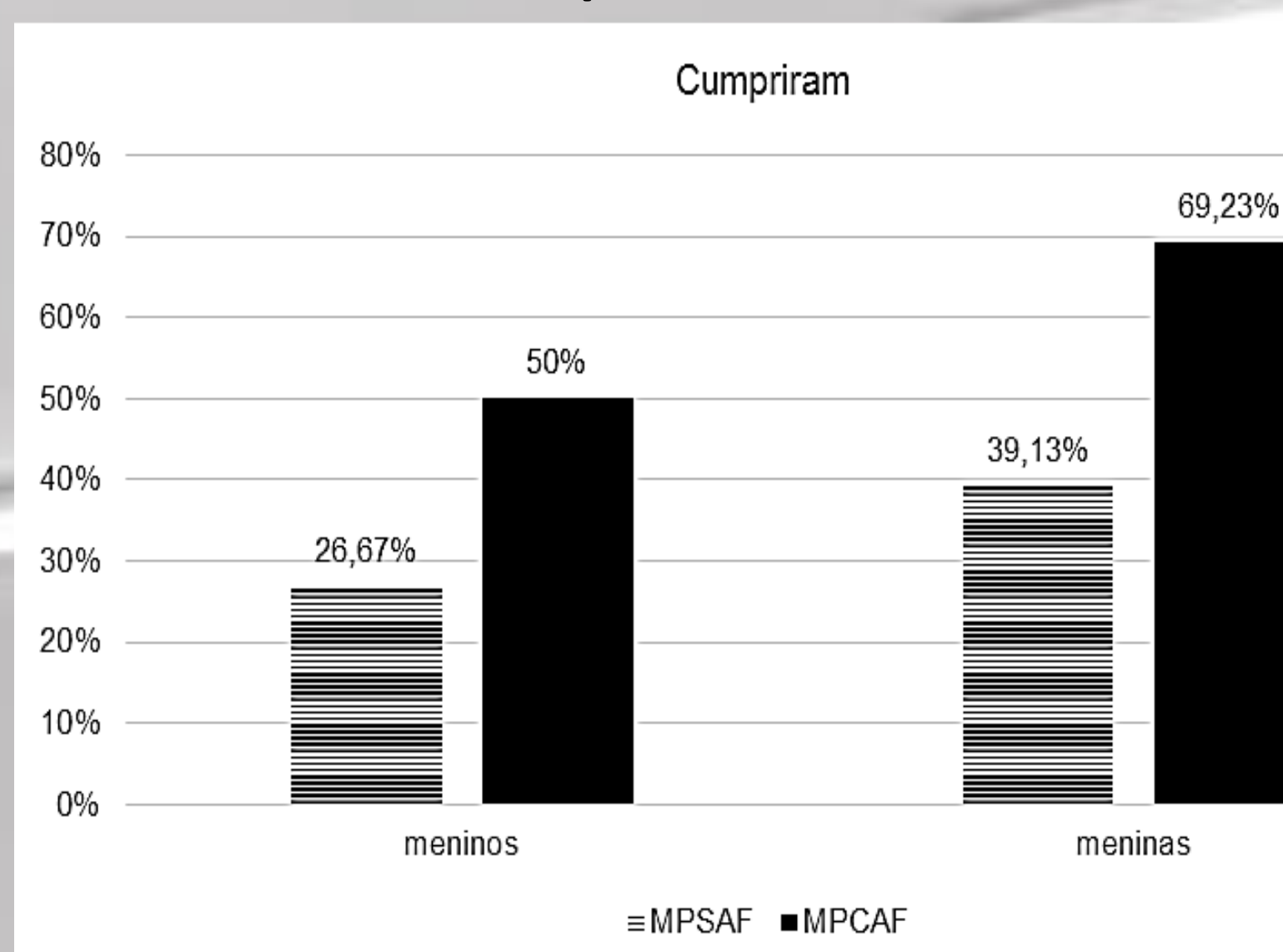
(1) Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação

(2) UCC, Centro de Saúde de Bragança, ULSNE



Resultados

número médio de passos/dia realizados aos dias de semana com a realização da sessão AF, e os meninos realizaram maior número médio de passos (2310,36±812,31) comparativamente às meninas (1763,12±805,33). Tendo em consideração o número de passos recomendados por Tudor-Locke et al.(2), de 12000 passos/dia para as meninas e 15000 passos/dia para os meninos, encontra-se representado na Figura 1 a distribuição percentual das crianças por sexo, que cumpriram o número de passos/dia, nos dias de semana sem sessão de AF (MPSAF) e nos dias de semana com sessão de AF, por sexo.



As sessões de AF contribuíram para que mais 30,1% das meninas e 23,33% dos meninos passassem a cumprir a recomendação dos 15000 e 12000 passos/dia respetivamente.

Figura 1. Distribuição percentual das crianças que cumpriram o número médio de passos/dia, nos dias de semana sem AF (MPSAF) e nos dias de semana com AF (MPCAF), por sexo, de acordo com os valores recomendados por Tudor-Locke et al. (2).

Relativamente ao aporte calórico, são apresentados na Tabela 2 os valores médios e respetivos desvios-padrão do número de Kcal estimadas dos lanches da manhã (LancheM) e da tarde (LancheT) das crianças, por sexo.

Tabela 2. Valores médios e respetivos desvios-padrão do aporte calórico (Kcal) dos lanches da manhã (LancheM) e dos lanches da tarde (LancheT) das crianças, por sexo.

	Meninas n=27	Meninos n=34	p
LancheM (Kcal)	178,56±80,45	204,56±93,78	0,257
LancheT (Kcal)	214,67±67,13	224,22±92,87	0,721

Grande parte das crianças excedeu a recomendação de 105 Kcal para o lanche da manhã e de 175 Kcal para o lanche da tarde, para este escalão etário. Apenas 33,33% das meninas e 17,65% dos meninos cumpriram a recomendação do valor médio em Kcal ingeridas, desejadas para o lanche da manhã, já para o lanche da tarde, apenas 44,44% das meninas e 32,35% dos meninos cumpriram as recomendações.

Conclusões

Estes resultados evidenciam a importância das sessões de AF como forma de maximizar os níveis de AF diária das crianças em idade pré-escolar. Assim como, a necessidade de se realizarem programas de intervenção, no seio familiar, no sentido proporcionarem a adequação de comportamentos alimentares.

Referências Bibliográficas

- (1) Crespo CJ, Smit E, Troiano RP, Bartlett SJ, Macera CA, Andersen RE. Television watching, energy intake, and obesity in US children: results from the third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. Arch Pediatr Adolesc Med. 2001;155(3):360-5.
- (2) Tudor-Locke C, Bassett JDR. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. Sports Med. 2004;34(1):1-8.

Introdução

Entre as principais alterações nos padrões de comportamento da sociedade atual, emerge o aumento dos níveis de sedentarismo e as dietas hipercalóricas, em detrimento da prática do exercício físico e de hábitos alimentares saudáveis (1). Neste sentido, o programa PéAtivo tem como objetivo principal a promoção da prática de atividade física e a adoção por uma alimentação saudável, em crianças a frequentar a educação pré-escolar.

Objetivos

Caracterizar de acordo com o sexo e a aplicação do programa, a atividade física (AF) diária e o aporte calórico dos lanches (manhã e tarde), de crianças da educação pré-escolar.

Metodologia

A amostra foi constituída por 76 crianças com idades entre os 4 e os 5 anos, das quais 35 eram meninas (4,83±0,82 anos de idade) e 41 eram meninos (4,71±0,60anos de idade).

Para determinar a AF diária das crianças, recorreu-se ao pedómetro New-Lifestyles NL-2000, tendo sido registado o número de passos dados durante uma semana completa e um fim de semana.

Foi efetuada a avaliação do aporte calórico e da qualidade nutricional dos lanches/merendas realizadas em contexto escolar, recorrendo-se ao registo fotográfico dos mesmos.

Resultados

Na Tabela 1 são apresentados os valores médios e respetivos desvios-padrão do número de passos por dia realizados pelas crianças da amostra, em dias de semana sem sessão de AF (MPSAF), com sessão de AF (MPCAF) e ao fim de semana (MPFDS), por sexo. São também apresentados os valores médios do número de passos realizados pelas crianças na sessão de 50 minutos de AF (SessãoAF) implementada pelo programa de intervenção, por sexo.

Tabela 1. Valores médios e respetivos desvios-padrão do número de passos realizados nos dias de semana sem sessão de AF (MPSAF), com sessão de AF (MPCAF) e ao fim de semana (MPFDS) e na sessão de 50 minutos de atividade lúdico-motora (SessãoAF), por sexo.

	Meninas n=23	Meninos n=30	p
MPSAF (nº de passos/dia)	10371,43±4845,00	12170,77±4529,38	0,170
MPCAF (nº de passos/dia)	13547,13±4143,56	14176,20±4425,89	0,762
MPFDS (nº de passos/dia)	10101,05±5383,49	12538,88±4691,61	0,113
Sessão AF (nº de passos)	1763,12±805,33	2310,36±812,31	0,043*

* Diferenças significativas entre meninas e meninos (ps0,05).

Verifica-se que o valor médio do número de passos/dia realizado aos dias de semana sem a sessão de AF é inferior tanto para as meninas (10371,43±4845,00) como para os meninos (12170,77±4529,38), comparativamente ao