



PRÁTICA DESPORTIVA E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

Loide Silva ¹, Pedro Magalhães ², Eduarda Coelho ^{4,5}, Catarina Vasques ^{2,3}

¹ Instituto Federal Sudeste Minas Gerais – Campus Barbacena

² Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação

³ CIEB - Centro de investigação em Educação Básica, Bragança, Portugal

⁴ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

⁵ CIDESD - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real, Portugal



Introdução

Embora as crianças sejam intrinsecamente ativas, estudos recentes têm demonstrado que a população infantil das sociedades contemporâneas apresentam baixos níveis de participação em atividade física (AF) regular (1, 2), em consequência da facilidade de acesso a meios de transporte motorizado e da forte atração por atividades sedentárias, como os jogos de computador e televisão. Neste sentido, várias entidades internacionais têm vindo a recomendar que as crianças em idade pré-escolar devem acumular pelo menos 3 horas de AF diária (3-5).

Sabendo-se que a prática de atividade física durante a infância pode influenciar o comportamento das crianças ao longo da sua vida, nota-se a importância da intervenção, a fim de reverter o quadro preocupante atual.

Objetivo

O objetivo deste estudo foi caracterizar a prática desportiva, o transporte utilizado nas deslocações de e para o jardim-de-infância, as horas despendidas a ver televisão (TV) e a jogar videojogos (VJ) e as horas de sono de crianças do pré-escolar da cidade de Bragança.

Materiais e Métodos

A amostra foi constituída por 122 crianças do pré-escolar com idades entre 3-5 anos (4,21±0,68) de ambos os sexos (60 meninas, 62 meninos), da cidade de Bragança, Portugal. Foi aplicado um questionário aos encarregados de educação sobre: comportamento sedentário (horas de TV e VJ à semana e ao fim de semana), horas de prática desportiva, transporte utilizado nas deslocações para a escola (ida e volta) e horas de sono do seu educando.

Resultados

Podemos referir que as crianças da presente amostra cumpriram o recomendado em termos de horas de sono (9,85±1,06h; recomendado 9-10h). No entanto, as horas despendidas em atividade de ecrã revelaram-se um pouco acima do aconselhado (2 horas/semana) para estas idades à semana (2,27±0,96) e ao fim de semana (3,48±1,57). Na deslocação para o jardim-de-infância são utilizados preferencialmente veículos motorizados, deslocando-se apenas 13,10% e 16,40% das crianças de forma ativa, na ida e volta do jardim-de infância, respetivamente. Apenas 23,30% das crianças praticam alguma modalidade desportiva. Quando se comparou por sexos, verificou-se que as raparigas passaram mais tempo durante a semana a ver TV comparativamente aos rapazes (1,43±0,72 vs. 1,19±0,58 ; $p=0,04$), o que se reflete num tempo total de atividades de ecrã também superior (2,44±1,03 vs. 2,10±0,88; $p=0,05$).

Tabela 1. Média e desvios padrão, do número de horas que as crianças, por sexos, passaram em atividades sedentárias e atividades desportivas.

	Feminino (n=60)	Masculino (n=62)	Total	p
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
Sono (horas)	9,91±1,09	9,80±1,04	9,85±1,06	0,57
TV/semana (horas)	1,43±0,72	1,19±0,58	1,31±0,66	0,04*
TV/fim-de-semana (horas)	2,18±1,20	1,94±1,01	2,06±1,11	0,22
Jogos Eletrónicos/semana (horas)	1,01±0,56	0,91±0,52	0,96±0,54	0,32
Jogos Eletrónicos/fim-de-semana (horas)	1,38±0,70	1,48±0,88	1,43±0,80	0,49
Atividade Ecran/semana (horas)	2,44±1,03	2,10±0,88	2,27±0,96	0,05*
Atividades Ecran/fim-de-semana (horas)	3,56±1,57	3,41±1,58	3,48±1,57	0,61
Atividade Desportiva (horas)	0,44±0,89	0,71±1,09	0,58±1,00	0,13

Tabela 2. Frequência e percentagem de crianças, por sexos, que se deslocaram de e para ao jardim-de-infância a pé ou em transporte motorizado, em que praticavam alguma atividade desportiva

	Feminino (n=60)	Masculino (n=62)	Total	p
	Freq. (%)	Freq. (%)	Freq. (%)	
Deslocação Casa-Jardim (Ida)				0,90
- Carro	52 (86,70)	52 (83,90)	104 (85,20)	
- Autocarro	1 (1,70)	1 (1,60)	2 (1,20)	
- A pé	7 (11,70)	9 (14,50)	16 (13,10)	
Deslocação Casa-Jardim (Volta)				0,56
- Carro	50 (83,30)	51 (82,30)	101 (82,60)	
- Autocarro	1 (1,70)	0 (0,00)	1 (0,80)	
- A pé	9 (15,00)	11 (17,70)	20 (16,40)	
Atividade Desportiva				0,20
- Sim	17 (28,30)	23 (37,10)	40 (32,80)	
- Não	43 (71,70)	39 (62,90)	82 (67,20)	



Conclusões

As crianças do pré-escolar da cidade de Bragança, participantes neste estudo, apresentaram níveis superiores aos recomendados em atividades de ecrã. As meninas passaram mais tempo do que os rapazes a ver televisão durante a semana. A maioria das crianças desloca-se de e para o jardim-de-infância em veículos motorizados. Sugerimos a necessidade de estratégias de intervenção em contexto escolar, com o intuito de aumentar o transporte ativo e a prática desportiva das crianças e reduzir o tempo despendido em comportamentos sedentários.

Bibliografia

- Baptista F, Santos DA, Silva AM, Mota J, Santos R, Vale S, et al. Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Med Sci Sports Exerc.* 2012;44(3):466-73.
- Lopes VP, Vasques CM, Maia JA, Ferreira JC. Habitual physical activity levels in childhood and adolescence assessed with accelerometry. *J Sports Med Phys Fitness.* 2007;47(2):217-22.
- Ageing D. Move and play every day. National Physical Activity Recommendations for Children 0–5 Years. Commonwealth of Australia, Department of Health and Ageing; 2010.
- Department of Health PA, Health Improvement and Protection. Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. London, United Kingdom; 2011.
- Tremblay MS, Leblanc AG, Carson V, Choquette L, Connor Gorber S, Dillman C, et al. Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab.* 2012;37(2):345-69.

