

Promoção de estilos de vida saudáveis em crianças da educação pré-escolar

Gomes, N.; Simões, P.; Magalhães, P. & Vasques, C.
Escola Superior de Educação – IPB

Introdução

O programa PéAtivo teve como objetivo principal a promoção da atividade física em crianças a frequentar a educação pré-escolar, de forma a tentar evitar a tendência do estilo de vida sedentário que se tem vindo a instalar entre as crianças mais jovens.

Objetivos

- proporcionar a deslocação ativa (a pé) para o jardim-de-infância;
- planear e operacionalizar a ocupação do tempo não letivo, no jardim-de-infância, com atividades lúdico-motoras;
- sensibilizar as crianças e os seus encarregados de educação para os benefícios da prática regular de atividade física (AF), de uma alimentação saudável e da adoção de comportamentos ativos;
- caracterizar os hábitos sedentários das crianças

Metodologia

- Amostra foi constituída por 39 crianças com idades entre os 4 e os 6 anos. Foi medida a percentagem de massa gorda (%MG), a estatura e peso dos sujeitos e posteriormente calculado o seu índice de massa corporal (IMC). Aplicou-se um questionário onde os encarregados de educação referiram o número de horas que os seus filhos passaram frente a um ecrã, durante a semana e aos fins-de-semana.
- Caracterização do programa
 - Duas deslocações semanais;
 - Uma sessão lúdico-motora;
 - Uma sessão mensal de aconselhamento/acompanhamento geral de saúde, dirigida aos encarregados de educação.

Resultados

De acordo com os valores de baseline, as meninas apresentaram um IMC de $16,32 \pm 2,07$ e %MG de $23,95 \pm 2,85$, já os meninos tinham um $IMC=16,08 \pm 1,37$ e $\%MG=21,78 \pm 2,53$.

	Meninas (n=26)	Meninos (n=13)	p
Idade (anos)	4,35±0,63	4,77±0,44	0,034
IMC (kg/m ²)	16,32±2,07	16,08±1,37	0,216
%MG	23,95±2,85	21,78±2,53	0,872

Tabela 1. Valor médio e respetivos desvios-padrão da idade, índice de massa corporal (IMC) e percentagem de massa gorda (%MG) das crianças, por sexo.

Os meninos passaram, em média $1,25 \pm 0,95$ horas por semana a ver televisão (TvSem) e as meninas $1,46 \pm 0,64$ horas por semana, tendo esses valores aumentado durante os fins-de-semana (TvFds) para $2,05 \pm 1,01$ horas para os meninos e $1,94 \pm 0,85$ horas para as meninas.

	Meninas (n=26)	Meninos (n=13)	p
TvSem (horas)	1,46±0,64	1,25±0,95	0,139
TvFDS (horas)	1,94±0,85	2,05±1,01	0,651
PcSem (horas)	0,42±0,35	0,65±0,53	0,041
PcFDS (horas)	0,98±0,95*	1,20±0,86	0,362
HS (horas)	9,90±0,99	9,70±1,06	0,589

Tabela 2. Valor médio e respetivos desvios-padrão do tempo despendido a ver televisão durante a semana (TvSem) e aos fins de semana (TvFDS), tempo despendido a ver ou a jogar video-jogos durante a semana (PcSem) e aos fins de semana (PcFDS) e horas de sono (HS) das crianças, por sexo.
*diferenças significativas entre PcSem e PcFDS nas meninas ($p=0,000$).

Conclusões

É esperado que no final desta intervenção as crianças reduzam os seus comportamentos sedentários.