

# Programa de promoção de comportamentos ativos, saúde e bem-estar em crianças do pré-escolar: Projeto PéAtivo

Catarina Vasques<sup>1</sup>; Ana Sofia Carvalho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação; CIDESD Vila Real

<sup>2</sup>UCC, Centro de Saúde de Bragança, ULSNE

## Introdução

A comunidade científica é unânime no que diz respeito à importância da prática de atividade física (AF) regular como fator de promoção de estilos de vida saudáveis. No entanto, as crianças passam a maior parte do seu tempo livre em atividades sedentárias.

Dado que elevados níveis de AF, logo durante a primeira infância, oferecem maiores oportunidades para promover o desenvolvimento neuromotor, que por sua vez, promove o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, a criação de oportunidades/motivação/encorajamento para a realização de uma prática regular de AF nestas idades, é o meio mais promissor para o favorável desenvolvimento da criança.

## Problema e questões de investigação/objetivos

Neste contexto, é urgente a implementação de programas de promoção da atividade física habitual e redução de comportamentos sedentários em crianças.

Serão por isso objetivos do presente projeto: (1) proporcionar a deslocação ativa (a pé) para o jardim-de-infância; (2) planejar e operacionalizar a ocupação do tempo não letivo, no jardim-de-infância, com atividades lúdico-motoras; (3) sensibilizar as crianças e os seus encarregados de educação para os benefícios da prática regular de AF, de uma alimentação saudável e da adoção por comportamentos ativos; (4) estudar os efeitos do programa de intervenção nos níveis de AF habitual, na redução de comportamentos sedentários, no aporte calórico, no equilíbrio e função cognitiva das crianças.

## Metodologia

A amostra será constituída por 30 crianças com idades entre os 4 e 5 anos. Às quais será aplicado um programa de intervenção que consistirá: na realização de deslocação ativa dois dias por semana; uma sessão de sessenta minutos por semana de atividades lúdico motoras e uma sessão mensal de promoção e educação para a saúde, dirigida aos encarregados de educação/família (Equipa de Saúde Escolar, UCC/ULSNE).

Todas as crianças serão avaliadas nas seguintes variáveis:

- (1) antropométricas: estatura, peso, IMC (avaliação de percentil, tabelas OMS), % massa gorda; perímetro da cintura;
- (2) níveis de AF habitual (número de passos diários): pedómetros;
- (3) atividades de ecrã/comportamento sedentário: questionário IPAQ;
- (4) estatuto socioeconómico: questionário;
- (5) lanches escolares (avaliação do valor calórico);
- (6) horas de sono: questionário;
- (7) equilíbrio estático e dinâmico: Peabody Developmental Motor Scales-2;
- (8) função cognitiva: Matrizes progressivas coloridas de Raven.



## Resultados e conclusões

É esperado que no final desta intervenção as crianças apresentem níveis superiores de AF habitual, diminuam os seus comportamentos sedentários, melhorem o seu equilíbrio e função cognitiva.

Preve-se ainda que, cada família venha a adotar um estilo de vida mais ativo e que fique sensibilizada para a importância da prática regular de AF.

Pretendemos também que crianças e famílias adquiram conhecimentos sobre alimentação saudável, verificando-se escolhas de lanches escolares equilibradas.



### Referências Bibliográficas

- Brown, D. W., Brown, D. R., Heath, G. W., Balluz, L., Giles, W. H., Ford, E. S., et al. (2004). Associations between physical activity dose and health-related quality of life. *Med Sci Sports Exerc*, 36(5), 890-896.
- Guinhouya, B. C., Apete, G. K., & Hubert, H. (2010). [The determinants of habitual physical activity (HPA) in children: update and implications for care and prevention options in pediatric overweight/obesity]. *Rev Epidemiol Sante Publique*, 58(1), 49-58.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*, 146(6), 732-737.
- Reilly, J. J., Jackson, D. M., Montgomery, C., Kelly, L. A., Slater, C., Grant, S., et al. (2004). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *Lancet*, 363(9404), 211-212.