

## **NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS DE 9 ANOS FORA DO CONTEXTO ESCOLAR: ESTUDO EM MEIO URBANO E MEIO RURAL**

**Carlos Madanços, Liliana Dias, Sérgio Barbosa, Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho**

Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga, Portugal

A atividade física de crianças fora do contexto escolar contribui para o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Neste projeto pretendemos saber os níveis de atividade física das crianças de 9 anos no meio rural e no meio urbano. Adaptaremos o questionário IPAQ que será aplicado às crianças de ambos os contextos. Dos resultados deste estudo proporemos recomendações sobre a frequência de atividade física adequada ao desenvolvimento de hábitos saudáveis das crianças com vista à promoção da saúde.

### **Palavras-chave**

Níveis de atividade física; contexto urbano; contexto rural; crianças.

### **1. Introdução**

Com o aumento de consciencialização de que os níveis de atividade física em crianças, são de uma grande importância na compreensão das condições de crescimento das populações, vários estudos foram levados a cabo com o objetivo de encontrar uma relação entre estes níveis e de que forma influenciam a saúde das crianças e os seus hábitos quando chegarem a adultas, muitos estudos também pretendem saber se esta atividade física se faz ou não de modo diferenciado em contextos distintos.

A atividade física tem sido descrita como um dos mediadores, senão o mediador mais importante, na determinação epidemiológica da saúde das populações (Blair & Church, 2004). Esta consideração provocou uma maior atenção no estudo e demonstração da frequência de atividade física das populações e especialmente nas populações mais novas, em que a aquisição de comportamentos pode presumir o desenvolvimento de hábitos de vida.

A atividade física desenvolvida no meio escolar através da educação física, do desporto escolar e das atividades de recreio torna-se deste modo muito importante, educando crianças e jovens para hábitos de vida ativos, no combate aos efeitos nocivos inerentes aos estilos de vida sedentários das sociedades contemporâneas. Assim, e de acordo com as orientações da Organização Mundial de Saúde, as políticas de promoção para a saúde na educação devem contemplar as atividades físicas e desportivas (OMS, 2008).

Apesar das recomendações emitidas por este organismo internacional para a educação, o tempo de atividade física despendido na escola poderá não ser suficiente. Marques e Mota (2000), num estudo sobre a “Avaliação dos níveis de actividade física nos tempos de recreio escolar de crianças de 8-9 anos”, concluíram que a intensidade média de atividade física no meio escolar é inferior ao que a literatura frequentemente recomenda.

Deste modo a atividade física desenvolvida fora do contexto escolar torna-se um importante complemento àquela realizada nas escolas, mas para isso é fundamental perceber quais os níveis de atividade física nos tempos livres das crianças e determinar se estes são ou não adequados na construção de hábitos de vida promotores de saúde.

Os distintos meios em que as crianças crescem e desenvolvem os seus comportamentos condicionam muito futuras rotinas. A ocupação dos tempos livres em atividades físicas fora do contexto escolar, depende muito dos espaços disponíveis, da cultura familiar, das condições socioeconómicas e das ofertas que a comunidade disponibiliza. Assim os meios urbanos e rurais sendo distintos nestas variáveis influenciarão de modo também diferente os hábitos das crianças e seu desenvolvimento.

Serrano e Neto (citado por Ferraz & Pereira, 2009) referem que com o passar do tempo, os contrastes marcantes entre o meio rural e o meio urbano tendem a desaparecer devido à urbanização crescente observada nos contextos rurais, no entanto, estes dois meios mantêm, mesmo assim, alguns traços distintos entre as populações. Existe uma maior acessibilidade da via pública e dos vários espaços socioeducativos e uma maior liberdade de exploração de espaços por parte das crianças do meio rural. Contudo no meio urbano há maior oferta de espaços lúdicos desportivos que são pouco utilizados pelas crianças (Serrano & Neto, citado por Ferraz & Pereira, 2009).

As crianças do meio rural poderão mostrar assim uma maior liberdade de exploração do meio, sendo possível que os níveis de atividade física possam apresentar valores diferentes dos das crianças do meio urbano, e isto poderá dever-se ao fato de o meio rural ser mais seguro em alguns aspetos, como por exemplo o trânsito rodoviário ser menor permitindo-lhes maior mobilidade por parte dos pais e também pelo fato de no meio rural as populações sendo em número menor, possuírem maior confiança entre os indivíduos o que leva os pais a darem maior liberdade às crianças nas brincadeiras e no desenvolvimento de atividades físicas.

No meio urbano outros desafios se poderão colocar, os níveis de trânsito rodoviário são elevados podendo limitar assim a liberdade dada pelos pais na deslocação para espaços onde as crianças possam praticar desporto ou outras atividades físicas. Também o fato de a densidade populacional no meio urbano ser mais elevada e constantemente em alteração, não permitindo que se criem laços de confiança duradouros, poderá levar os pais a adoptarem uma atitude mais defensiva

não autorizando os filhos a saírem à rua ou a conviverem com outras crianças para o desenvolvimento de atividades físicas.

Partindo destas hipóteses e destes fatos, torna-se importante reflectir sobre os níveis de atividade física fora do contexto escolar e saber se eles diferem de forma significativa nos diferentes meios, de maneira a construir projetos e políticas que tornem satisfatórios os níveis de atividade física das crianças, no objetivo de moldarem os seus comportamentos para hábitos de vida saudáveis, mas também de as tornar indivíduos dotados de uma capacidade de acção mais elevada e de níveis de socialização maiores na construção de uma sociedade futura mais saudável a nível físico e psicológico.

## **2. Objetivos**

O estudo dos níveis de atividade física das crianças e a forma como se relacionam com a saúde, tem adquirido uma importância fundamental na compreensão das condições de crescimento das populações. A informação que daí advém tem se mostrado de grande utilidade em vários campos científicos e permitido perceber melhor o crescimento das crianças e jovens e o percurso de desenvolvimento destas. Pelo fato de já serem evidentes em adultos determinados estilos de vida não benéficos para a saúde e bem-estar das populações, a necessidade de percebermos os ritmos e as características de desenvolvimento das populações infanto-juvenis tem vindo a aumentar cada vez mais. Assim através desta necessidade poderemos tomar uma atitude preventiva corrigindo problemas detetados na forma como as crianças desenvolvem os seus hábitos de vida, e nos níveis de atividade física que possuem, de maneira a não tomarem no futuro estilos de vida que as prejudiquem.

É por isso de extrema importância a continuação por parte da comunidade científica na elaboração de estudos nesta área, de maneira a reunir informações cada vez mais precisas que possam garantir um futuro saudável aos nossos jovens e também prevenir gastos avultados por parte dos estados em cuidados de saúde.

Baseados neste pressuposto, elaborámos um projeto de investigação sobre quais os níveis de atividade física em crianças de 9 anos fora do contexto escolar, no meio urbano e rural. Este trabalho pretende ser elaborado através da recolha de informações qualitativas com recurso a questionários aplicados a crianças de 9 anos.

Neste trabalho o objetivo é não só comparar os dados entre si e ver se existe relação mas também compará-los com outros estudos e amostras, permitindo assim um conhecimento mais objetivo sobre se há ou não semelhanças nos dados e tentar entender de que forma se podem relacionar. Além destes objetivos, este estudo servirá de base para eventuais futuros trabalhos relacionados com as crianças do meio urbano e rural de forma a compararem como estas tenderam a se desenvolver.

Este estudo tem por isso como principal objetivo efetuar o levantamento dos níveis de atividade física das crianças de 9 anos no meio rural e no meio urbano, utilizando para isso o questionário IPAQ (International Physical Activity Questionnaire, CELAFISCS, 2011) na sua versão curta.

### **3. Metodologia**

Com vista a combater os maus hábitos de vida e os baixos níveis de atividade física nas crianças e nos adolescentes na sociedade atual, torna-se propositado perceber quais os seus níveis de atividade física diretamente relacionados com a saúde. A obtenção destes dados tornar-se-á fundamental para criar estratégias de forma a educar, a promover e a sensibilizar para a aquisição de hábitos e comportamentos de vida saudáveis (Figura 1). Assim, na proposta do presente projeto, seguimos o diagrama apresentado na Figura 1, que refere os principais passos de uma investigação, com a identificação e formulação do problema, a seleção dos métodos para a recolha e análise de dados, fornecendo as conclusões e eventuais recomendações, com vista a educar, a promover e a sensibilizar para a atividade física.

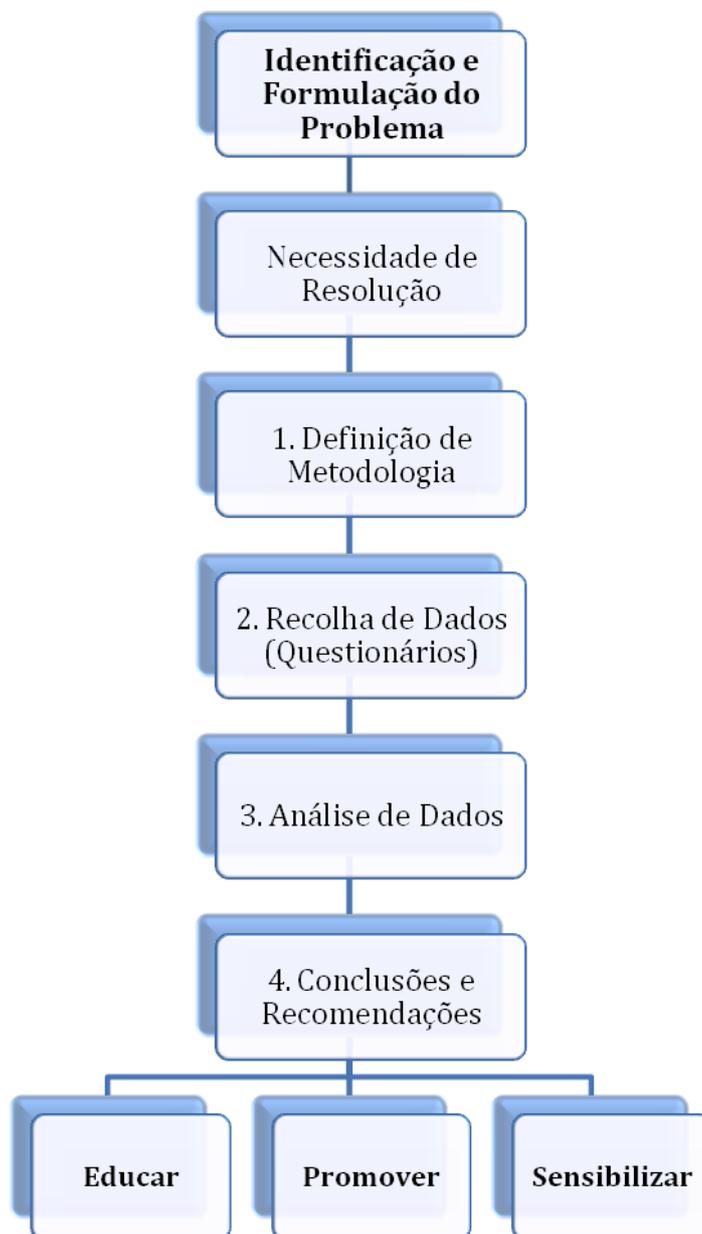


Fig.1- Diagrama de etapas do processo de investigação e objetivos finais.

### **3.1. Caracterização da amostra**

A amostra deste estudo será de uma escola do Ensino Básico do 1º Ciclo do concelho de Barcelos (meio rural) e outra do concelho de Braga (meio urbano). Em cada escola estudar-se-ão duas do 4º ano com cerca de 20 a 25 alunos cada.

### **3.2. Recolha e análise de dados**

A recolha de dados será efetuada através do questionário IPAQ (International Physical Activity Questionnaire, CELAFISCS, 2011) na sua versão curta, nas duas escolas acima referidas, de meio rural e outra no meio urbano. De acordo com o IPAQ as atividades são divididas em:

- caminhadas, que somente são consideradas se pelo menos ocorrerem durante dez minutos contínuos;
- moderadas, são as que precisam de algum esforço físico e que fazem as pessoas respirar um pouco mais forte que o normal;
- vigorosas, são as atividades que precisam de grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal.

Segundo essas classificações fornecidas pelo próprio questionário, foram criados 4 grupos de atividade física; São eles: Sedentário, Insuficientemente ativo, Ativo e Muito ativo.

Para o tratamento de dados estatísticos, será utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

### **4. Limitações e Implicações**

Antes de iniciar as limitações e implicações, temos que definir os termos de validade e fidedignidade do nosso projeto de estudo de caso. Ao usar como ferramenta de recolha de dados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) da Organização Mundial de Saúde (OMS), temos de ter em conta que este têm diversas versões: curta e longa, em forma de entrevista, por telefone e questionário auto-aplicado. Dishman e Steinhart (citado por Pardini *et al.*, 2001), mencionam como requerimentos mínimos para um instrumento de recolha de informações sobre atividades físicas realizadas, que este seja fidedigno e válido nas medidas, deve ser de fácil administração e não ter interferência com os padrões habituais de comportamento. Sendo assim, para que um instrumento seja considerado válido, é necessário que ele seja fidedigno, quando aplicado repetidas vezes num período de tempo em que o nível de atividades físicas não se tenha alterado, para que os resultados sejam semelhantes. A fidedignidade de um instrumento pode ser absoluta ou relativa, segundo Safrit & Wood (citado por Barros & Nahas, 2000).

Partindo deste ponto sobre a validade e a fidedignidade, esse pode ser uma das limitações que temos que enfrentar, perante a recolha e validade dos resultados. Uma outra é o preenchimento

dos questionários que irão ser preenchidos pelos pais das crianças, dado que temos contextos diferenciados (meio urbano e rural) de aplicação do IPAQ e que a sua aceitação e o seu preenchimento ira ser um pouco difusa, dado as possíveis diferenças na compreensão desse inquérito. E como em qualquer estudo, nem todos os pais das crianças irão preencher corretamente o questionário, ou poderão não querer preenchê-lo. Agregado a essa limitação surge a pequena amostra que temos para a recolha dos dados sobre a sua atividade física fora do horário escolar, que é mais um constrangimento, no nosso estudo.

As Implicações que este estudo traz são de vária ordem, como sendo a verificação dos níveis de atividade que as crianças têm no meio rural e urbano e classificar esses resultados. Após a análise dos resultados, poderemos propor recomendações sobre o nível da frequência de atividade física mais adequada ao desenvolvimento de hábitos saudáveis das crianças com vista à promoção da saúde. Essas recomendações consistem em elaborar um programa de intervenção orientado e estruturado, junto das crianças e pais para aumentar os seus níveis de atividade física.

Os projeto que propomos para um futuro estudo, é aprofundar ainda mais esta temática, alargando o estudo a uma amostra mais ampla de crianças e usar outra ferramenta de análise que são os acelerómetros, que medem de forma direta e objetiva a frequência, intensidade e duração dos movimentos referentes à atividade física realizada, servindo de base para a validação e comparação dos questionários IPAQ aqui aplicado.

## Referências

Barros, M.; Nahas, M. (2000). Reproducibilidade (teste-reteste) do questionário internacional da actividade física (QIAF Versão 6): um estudo piloto em adultos no Brasil. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8 (1), 23-26.

Blair, S.; Church, T. (2004). The fitness, obesity, and health equation. Is physical activity the common denominator? *JAMA*, 292 (8), 1232-1234.

CELAFISCS, 2011, IPAQ - Questionário Internacional de Actividade Física. <http://www.celafiscs.institucional.ws/65/questionarios.html> (acedido em 14/03/2011).

Ferraz, M.; Pereira, B. (2009). Práticas de lazer na ocupação dos tempos livres. Estudo com jovens, de ambos os sexos, em diferentes contextos sociais. In L. Rodrigues, L. Saraiva, J. Barreiros, & O.

Vasconcelos (Eds.) *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança II* (pp 257-267). Viana do Castelo: Edições ESE-IPVC.

Marques, S.; Mota, J. (2002). Avaliação dos níveis de actividade física nos tempos de recreio escolar de crianças de 8-9 anos: estudo piloto. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 18 (103), 27-31.

OMS – Organização Mundial de Saúde. [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) (acedido em 10/04/2011)

Pardini, R.; Matsudo, M.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, E.; Braggion, G.; Andrade, D.; Oliveira, L.; Figueira, A.; Raso, V. (2001). Validação do questionário internacional de nível de actividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9 (3), 45-51.