

## ESTUDO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS DO 7º ANO COM E SEM PRÁTICAS EXTRACURRICULARES E A SUA RELAÇÃO COM ESTRUTURA CORPORAL E ALIMENTAÇÃO

André Brito, Helena Sampaio, José Bastos, Beatriz Pereira, Graça. S. Carvalho

CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

### Resumo

A obesidade infantil é um indicador em crescimento nas sociedades atuais que se associa negativamente a várias componentes da saúde e qualidade de vida. O objetivo deste projeto é perceber de que forma a prática extracurricular de atividade física está relacionada com a estrutura corporal das crianças e com os seus hábitos alimentares. Analisar-se-ão 200 crianças do 7º ano de uma escola do concelho de Braga, das quais metade pratica algum tipo de atividade física extracurricular. Aplicar-se-á um questionário sobre comportamento alimentar, bem como uma bateria de testes físicos para a determinação da aptidão física (fitnessgram) e proceder-se-á ainda à recolha de medidas antropométricas: o índice de massa corporal e o perímetro de cintura.

Dos dados obtidos entre o grupo com atividade física extracurricular e o grupo sem esta atividade prevê-se que, no primeiro grupo, a alimentação seja mais saudável, a aptidão física mais elevada e o perímetro da cintura menor. Assim sendo, aconselha-se a implementação de atividades extracurriculares mais frequentes nas escolas que beneficia a qualidade de vida. Lutar por uma comunidade mais saudável, é lutar por uma sociedade mais justa e equilibrada, e esse deve ser o pensamento a ocupar as agendas daqueles que têm o poder (autárquico, municipal e nacional) para mudar e inovar.

**Palavras-chave:** Criança, Atividade física, Atividade extracurricular, Hábitos alimentares

### 1. Introdução

O presente projeto de investigação denominado: “Estudo sobre a atividade física de crianças do 7º ano com e sem práticas extracurriculares e a sua relação com a estrutura corporal e a alimentação”, nasce com intuito de estudar a relação existente entre a prática de atividades extracurriculares da criança (atividades desportivas federadas ou de lazer) e a estrutura corporal e ainda os hábitos alimentares, uma vez que estas podem estar intimamente associadas. Pela

literatura analisada, verifica-se que baixos níveis de atividade física e o consumo de determinados alimentos estão ligados a valores elevados de gordura corporal (Monteiro 2011). Por esse motivo surgiu o interesse em estudar esta relação, numa idade importante na definição do crescimento das crianças.

Este projeto pretende aumentar o conhecimento sobre a relação da prática extracurricular de atividade física com a estrutura corporal das crianças e com os seus hábitos alimentares, comparando as crianças que praticam e as que não praticam atividade física extracurricular.

Aplicar-se-á um questionário sobre comportamento alimentar, bem como uma bateria de aptidão física (Fitnessgram) e proceder-se-á ainda à recolha de medidas antropométricas (índice de massa corporal e perímetro de cintura).

## **2. Enquadramento teórico**

Na literatura vários são os estudos que falam acerca da atividade física, dos seus benefícios e prejuízos para a saúde. Hoje em dia, os principais problemas de saúde estão em grande parte relacionados com o estilo de vida, como falta de atividade física, má nutrição, consumo excessivo de tabaco, álcool, uso de outras drogas e comportamento sexual pouco saudável (Coelho et al, 2012; Grundy et al, 1999, Pi-Sunyer, 1999, Rissanen & Fogelholm, 1999, todos citados por Carvalhal & Silva, 2006).

Na verdade, com o desenvolvimento da sociedade atual e as mudanças no estilo de vida, os níveis de atividade física da população estão em acentuado declínio (Armstrong, 1998, citado por Wang et al., 2006). O progresso tecnológico, que contribui para estilos de vida sedentários, modificou o modo como as pessoas vivem e também a causa de morte (Jackson et al., 1999, citado por Wang et al., 2006). Assim, ver televisão ocupa atualmente o lugar cimeiro de ocupação de hábitos de lazer quer para os rapazes quer para as raparigas, em Portugal ou no estrangeiro (Serrano, 1996; Pinto, 1995; Mourão-Carvalhal, 2000, citados por Carvalhal et al., 2006). Segundo estes autores, observa-se uma relação inversa entre o número de horas de visionamento de televisão, horas de prática de atividade física e o índice de massa corporal (Anderson, 1998, citado

por Carvalho et al., 2006), registando-se um aumento preocupante, nestas idades, de problemas relacionados com doenças hipocinéticas (Wattigney et al., 1991; McMurray et al., 1995; Bereson et al., 1993, todos citados por Carvalho et al., 2006).

Neste sentido vários autores concluem que o baixo nível de atividade física, a nível escolar ou extra-escolar, se relaciona diretamente com a obesidade (Hamer & Coperland, 1998; Blair e Brodney, 1999; Blundell & King, 1999; Bouchard & Blair, 1999; Di Pietro, 1999; Epstein e Goldfield, 1999; Jebb & Moore, 1999; Pratt, Macera, Blanton, 1999, Berkey et al., 2000, citado por Carvalho et al., 2006).

Pelo contrário, a atividade física regular está associada a uma vida mais longa e saudável, com menor risco de doença cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade e alguns tipos de cancro, segundo o relatório Surgeon General (USDHHS, 1996, citado por Wang et al., 2006).

Nos EUA (USDHHS, 1996, citado por Wang et al., 2006) e na Europa (Freedson & Rowland, 1992, citado por Wang et al., 2006) a partir da adolescência, a atividade física diminui significativamente e os programas de atividade física e de educação física estão em declínio nas escolas. A inatividade física é geralmente mais acentuada nas raparigas e nas mulheres do que nos rapazes e homens e a tendência para a inatividade é maior em áreas urbanas pobres (Wang et al., 2006).

As crianças e jovens passam grande parte da sua vida nos estabelecimentos de ensino nos quais fazem uma parte considerável da sua alimentação diária. Também é na escola que grande parte da atividade física diária é realizada. Neste sentido a escola desempenha um papel crucial na formação de estilos de vida saudáveis, das crianças e jovens, devendo assumir o compromisso de fornecer, alimentos saudáveis e programas de atividade física regulares (Carvalho et al., 2007; Carvalho et al., 2012).

Os hábitos alimentares têm igualmente aspetos genéticos e componentes apreendidas no ambiente familiar, isto é, os pais influenciam o estilo alimentar dos filhos através do seu próprio comportamento e as suas escolhas alimentares

servem de modelo, através das atitudes face à alimentação. Assim, é preciso ter em conta que os hábitos e o comportamento alimentar são apreendidos e influenciados por aspetos do contexto social e emocional muito associados às refeições, sendo, por isso, de esperar a influência das atitudes dos pais no comportamento alimentar dos filhos (Wardle, 2001, citado por Gonçalves et al., 2012).

Uma investigação de Matos e colaboradores (2003, citado por Wang et al., 2006) compara a atividade física dos adolescentes portugueses durante o tempo de lazer entre 1998 e 2002, mostra que os níveis de atividade física e de participação em desporto popular por parte dos adolescentes sofreram declínio com o tempo.

Também Coelho e colaboradores (2012) concluem que, apesar desta realidade, a sociedade em que hoje vivemos exige do individuo perfis corporais cada vez mais magros, o que tem causado um aumento da insatisfação com a aparência física. Um estudo de Dohnt e Tiggemann (2006, citado por Coelho et al., 2012), revela que a preocupação com a imagem corporal surge logo desde muito cedo, por volta dos 5-8 anos de idade, especialmente nas meninas. A imagem corporal é definida por Slade (1994, citado por Coelho et al., 2012) como a imagem mental que a pessoa tem da forma e tamanho do seu corpo, bem como, os sentimentos sobre as características e partes que o constituem.

A adoção de um estilo de vida ativo pode dar um contributo importante a este nível, de facto, os estudos realizados comprovam que a prática de exercício físico está associado a uma imagem corporal mais positiva (Campbell & Hausenblas, 2009; Hausenblas & Fallon, 2006, todos citado por Coelho et al., 2012).

Um estudo de Al Sabbah et al. (2009), citado por Coelho et. al (2012) em crianças (11-15 anos) de 24 países europeus, verificou que a insatisfação com a imagem corporal era superior nos obesos em relação às crianças normoponderais, em todos os países. Para além disso, ser gordo na infância e na adolescência é um indicador de manutenção de excesso de peso e/ou obesidade na vida adulta (CDC, 1997, citado por Wang et al., 2006).

A atividade física está associada à redução do índice de massa corporal (IMC) e do perímetro de cintura das crianças, trazendo benefícios à percepção positiva das crianças sobre o seu corpo. Crianças com uma percepção mais positiva da sua imagem corporal são crianças que naturalmente são mais confiantes e tem uma maior autoestima. Assim, a atividade física melhora o desenvolvimento da criança, não só em termos de desenvolvimento físico, mas também na melhoria das suas componentes psicológicas e sociais.

Na sequência do acima exposto, o objetivo deste projeto é compreender a influência da prática extracurricular de atividade física em crianças do 7º ano e analisar a sua relação com os hábitos alimentares, a estrutura corporal e a aptidão física.

### **3. Metodologia**

Os dados serão recolhidos, numa escola EB 2,3 de Braga, numa amostra de cerca de 200 sujeitos, do 7º ano de escolaridade (12-13 anos) metade do sexo masculino e outra metade do sexo feminino,.

Recorrer-se-á aos seguintes instrumentos de recolha de dados:

- a) Questionário sobre os hábitos alimentares das crianças;
- b) Medidas antropométricas (índice de massa corporal e perímetro abdominal);
- c) Aptidão física (bateria de testes do “fitnessgram”).

Os protocolos exigidos para cada instrumento de recolha de dados são:

#### *a) Questionário do comportamento alimentar*

O questionário do comportamento alimentar da criança (CEBQ, de Viana et al., 2011) avalia o comportamento e estilo alimentar de crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 13 anos de idade. O questionário está dividido em 35 itens, de 5 pontos de escala cada, e avalia as dimensões psicológicas relacionadas com o estilo alimentar. São elas: resposta à saciedade, ingestão

lenta, seletividade, sub-ingestão emocional, resposta à comida, prazer em comer, sobre-ingestão emocional e o desejo de beber.

*b) IMC e o perímetro abdominal*

Todo os participantes serão sujeitos a avaliação do peso e altura para posterior cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC):  $\text{Peso/Altura}^2$  (Kg/m<sup>2</sup>). Para o efeito, será utilizada uma balança e um estadiómetro.

*c) “Fitnessgram”*

A bateria de testes do fitnessgram (PYFP, s/d) prevê:

- (i) a avaliação da aptidão aeróbia através do teste do vaivém, um teste de patamares de esforço progressivo,;
- (ii) a avaliação da aptidão muscular, que é medida através do teste Curl up, trata-se de um teste que mede a força e a resistência abdominal);
- (iii) o teste das extensões de braços, que avalia a força superior;
- (iv) o teste da extensão do tronco, para avaliar a flexibilidade, sendo realizada uma elevação máxima do tronco, mantendo essa posição por alguns segundos, e aplica-se também o teste senta e alcança, onde se avalia a flexibilidade do tronco do indivíduo.

Para efeitos de análise estatística dos dados obtidos utilizar-se-á o pacote de testes do SPSS (“Statistical Package for the Social Sciences”).

#### **4. Limitações e Implicações**

As limitações deste estudo reportam-se ao facto de a amostra ser relativamente pequena e não se realizar um estudo em diferentes anos de escolaridade, pois será focalizada em 200 crianças do 7º ano.

As implicações deste estudo podem derivar consoante os resultados obtidos. Se os resultados forem ao encontro das nossas expectativas – de acordo com o que referimos na sequência da pesquisa bibliográfica – então, esperamos que este trabalho sirva para que os decisores políticos em educação e os

próprios educadores repensem esta problemática, tentando arranjar formas de melhorar o acesso e a prática de atividade física às crianças e jovens do nosso país.

## Referências

- Carvalho, I. & Silva, A. (2006). A obesidade infantil e os estilos de vida sedentários das crianças portuguesas. In B. Pereira & G. Carvalho (Coord.) (2006). *Educação Física, Saúde e Lazer: A infância e estilos de vida saudáveis* (pp. 103-116). Lisboa: LIDEL Edições técnicas, Lda.
- Carvalho, A., Rodrigues, V., Carvalho, G. & Gonçalves, A. (2007). Um olhar sobre os hábitos alimentares e de lazer de jovens adolescentes. In B. Pereira, G. Carvalho & Pereira, V. (Ed. Lit.) (2007). *Novas realidades, novas práticas: actas do Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, 3, Braga, Portugal, 2007* [CD-ROM]. Braga: Instituto de Estudos da Criança da Universidade do Minho, 2007.
- Carvalho, G.S., Vieira, M. & Anastácio, Z. (2012) A healthy eating and lifestyle school intervention: conceptual and attitudinal change but no behavioural change. In: Proceedings of the XV IOSTE Symposium (International Organisation for Science and Technology Education) – The use of Science and Technology Education for Peace and Sustainable Development. Hammamet, Tunisia, p.1-10.134.
- Coelho, E., Carvalho, I., Padez, C., Moreira, P. & Rosado, V. (2012). Relação entre a perceção da imagem corporal e o IMC em crianças portuguesas. In I. Condessa, B. Pereira & G. Carvalho (Coord.) (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar* (pp. 13-19). Centro de Investigação em Estudos da Criança – Instituto de Educação – Universidade do Minho.
- PYFP – Presidential Youth Fitness Program (s/d). FitnessGram. Disponível em <http://fitnessgram.net/fitnessgram9/> (acedido em 20-4-2013).
- Gonçalves, J., Pereira, B. & Rodrigues, L. (2012). Comportamento alimentar na escola: Estudo com crianças e adolescentes dos 10 aos 15 anos. In: B. Pereira, A. Silva & G. Carvalho (coord). *Atividade física, saúde e lazer: O valor formativo do jogo e da brincadeira*. Braga: Centro de Investigação em Estudos da Criança, Instituto de Educação, Universidade do Minho, pp.241-253.
- Monteiro, M. (2011). Níveis de atividade física e hábitos alimentares. Um estudo em crianças e adolescentes com idades entre os 10 e 14 anos do Concelho de Vila Verde. Braga: Instituto de Educação, Universidade do Minho. Dissertação de mestrado.

- Viana, V., Sinde, S. & Saxton, J. (2011). *Questionário do comportamento alimentar da criança (CEBQ)*. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto. Porto.
- Wang, G., Pereira, B. & Mota, J. (2006). A Atividade Física das crianças e a condição física relacionada com a saúde: Um estudo de caso em Portugal. In B. Pereira & G. S. Carvalho (Coord.) (2006). *Educação Física, Saúde e Lazer: A infância e estilos de vida saudáveis* (pp. 141-149). Lisboa: LIDEL Edições técnicas, Lda.