

Cantinho da Ciência



Comportamento: Brinque Ativamente

Resumo Científico: Unidos por Crianças Mais Saudáveis - Embasamento Científico dos hábitos mais saudáveis – Mexa-se mais, sente menos (Outubro de 2016)

Introdução

Este comportamento recomenda que os pais e cuidadores encorajem as crianças a passarem menos tempo sentados ou deitados e mais tempo em movimento, envolvendo-se em jogos e atividades. É importante reconhecer, no entanto, que as crianças podem ser ativas de muitas maneiras diferentes, a qualquer hora do dia e mesmo a atividade leve e moderada pode ser benéfica.

Ser ativo não é importante apenas para melhorar a saúde das crianças, mas também para ajudá-las a desenvolver habilidades físicas, cognitivas, sociais e motoras que irão beneficiá-las ao longo da vida.

Mensagem Principal

A atividade física regular faz parte de um estilo de vida saudável. Qualquer quantidade e tipo de exercício é melhor do que ficar parado.

Ser ativo não é apenas importante para saúde, mas para que as crianças desenvolvam habilidades motoras e também de tomada de decisão, atenção e trabalho em equipe.

Principais áreas de foco das mensagens

Comportamentos sedentários podem permear desde a infância até a idade adulta.

A atividade física demonstrou ter um impacto positivo na saúde das crianças

Reduzir o tempo de atividades sedentárias tem sido associado a prevenção de doenças crônicas.

Movimento e atividade estão associados a habilidades motoras (Hillman)

Cantinho da Ciência

Comportamentos sedentários podem permear desde a infância até a idade adulta

Os comportamentos sedentários podem começar desde a infância e se tornarem hábito até a adolescência e idade adulta. Claro, existem algumas atividades como leitura e fazer trabalhos escolares, que as crianças precisam fazer enquanto estão sentadas. No entanto, em geral, as crianças devem ser encorajadas a evitar gastar muito tempo sentadas ou deitadas, utilizando computadores, assistindo televisão ou jogando videogames, por exemplo.

Um estudo na Finlândia demonstrou que crianças que preferiam brincadeiras pouco ativas tinham maior tendência a se tornarem sedentárias e terem uma baixa aptidão cardiorrespiratória na adolescência. Este avaliou 5.767 crianças cujos pais responderam a um questionário sobre as habilidades motoras de seus filhos de 8 anos de idade e que se relataram suas atividades físicas até completarem 16 anos. (Kantomaa)

A atividade física demonstrou ter um impacto positivo na saúde de crianças em idade pré-escolar

Segunda uma revisão de 2010 de hábitos de atividade física, realizada com crianças em idade escolar e adolescentes, foi possível observar diversos benefícios em crianças com 5 anos ou mais praticantes de alguma atividade física para a saúde do tratamento cardiorrespiratório (referente simultaneamente ao coração e ao aparelho respiratório), inclusive ajudando a prevenir a obesidade e hipertensão arterial. Estudos experimentais concluíram que mesmo quantidades modestas de atividade física (tão pequena quanto 2 ou 3 horas de atividade física por semana) podem trazer benefícios para a saúde em crianças. (Janssen)

Reduzir o tempo de atividades sedentárias tem sido associado a prevenção de doenças crônicas

Um estudo transversal, com 398 crianças de 4 anos de idade, demonstrou que o tempo gasto fazendo atividade física é vigorosamente associado com menor gordura corporal. (Collings)

Em um outro estudo, 766 crianças, de 10 a 12 anos da Hungria, Bélgica, Países Baixos, Grécia e Suíça, foram analisadas para avaliar o papel da atividade física em relação ao percentual de gordura. Os resultados mostraram que meninas que apresentaram maiores níveis de atividade assim como menor tempo sendo sedentárias, tiveram um IMC significativamente menor e menor circunferência de cintura. O mesmo resultado foi observado para os meninos que apresentaram maiores níveis de atividade, independentemente do tempo passado em atividades sedentárias. (De Bourdeaudhuij)

Movimento e atividade estão associados a habilidades motoras (Hillman)

A atividade física envolve o aprendizado de habilidades motoras, aspecto fundamental no desenvolvimento de uma criança. Crianças em idades pré-escolares estão continuamente aprendendo e se adaptando e aumentando sua habilidade motora.

Cantinho da Ciência

Uma pesquisa sugere que crianças que participam de esportes coletivos na escola, tais como futebol, desenvolvem habilidades cognitivas importantes, tais como capacidade de tomada de decisão, por exemplo. Também foi demonstrado que o aumento nos níveis de atividade física, podem ser benéficos para melhorar a atenção e o aprendizado. (Kontra)

Um estudo de intervenção em 36 crianças em idade entre 7 e 9 anos avaliou a aptidão cardiorrespiratória e de desempenho em testes de memória cognitiva, após sendo aleatoriamente designados para participar de um programa de atividade física. Os resultados indicaram que o aumento na aptidão cardiorrespiratória, resultante da intervenção, levou a melhorias no desempenho e respostas precisas na tarefa cognitiva, sem tal efeito observado para o grupo da lista de espera. (Kamijo)

Estratégias testadas para reduzir comportamentos sedentários e aumentar a atividade física em crianças

A importância de brincar

Brincar é uma das atividades mais importantes da infância e reconhecida pelas Organização das Nações Unidas como um direito de toda criança. As crianças desenvolvem sua imaginação, destreza e muitas outras habilidades necessárias para suas habilidades físicas, cognitivas e desenvolvimento emocional brincando.

Quando se trata de brincar, a variedade é importante porque tipos específicos de jogos podem apoiar o desenvolvimento de habilidades diferentes. Por exemplo, brincadeiras de faz de conta podem desenvolver habilidades imaginativas. (Hedges)

As habilidades espaciais também são importantes e têm sido associado com a aprendizagem posterior em assuntos como ciência, tecnologia, engenharia e matemática. (Ferrara)

O jogo pode ser orientado pelos pais, pode ser realizado junto com os pais ou as crianças podem brincar livremente, sozinhas e/ou com outras crianças: todas opções demonstram ter benefícios.

Um estudo ensinou crianças de 4 a 5 anos sobre formas geométricas, divididos em três grupos. Parte foi instruído com um guia de como jogar, outros jogaram livremente e o último grupo teve instrução didática de um adulto. Os resultados demonstraram que as crianças guiadas por um adulto tiveram melhor conhecimento comparado os outros grupos. (Fisher). A interação entre pais e filhos durante a brincadeira pode melhorar ainda mais as habilidades de aprendizado das crianças.

Um estudo observacional, com 298 crianças com idade entre 3 e 4 anos, descobriu que aqueles que tiveram melhor habilidades motoras foram as mais ativas e que passaram

Cantinho da Ciência

menos tempo sentadas ou deitadas. Inversamente, as crianças que menos se movimentavam eram menos ativas. (Williams)

É importante ajudar as crianças a melhorar suas habilidades motoras, para que se sintam encorajados a superar barreiras de habilidades e se sintam mais motivado para participar de diferentes atividades.

Outro estudo com crianças de 3 anos de idade mostrou que, as que jogaram juntos com outras crianças, alcançaram maiores habilidades de movimento e tiveram menos erros do que aqueles que não interagiram durante a atividade. Os pesquisadores sugeriram que as ações de coordenação em conjunto melhoraram a atenção e a motivação o que influencia a melhora nas habilidades motoras. (Obhi)

Encoraje brincadeiras ao ar livre

Desde a infância até a adolescência, as crianças que passam mais tempo brincando ao ar livre passam mais tempo sendo fisicamente ativas e gastam menos tempo em atividades sedentárias.

Uma revisão sistemática da literatura, com crianças de 3 a 18 anos, concluiu que as crianças que têm a liberdade de brincar ao ar livre e os adolescentes que transitam de forma independente (por exemplo, caminhar para a escola), acumulam mais atividade física do que quem não dispõem das mesmas oportunidades. (Schoeppe)

Como parte do European Youth Heart Study, 1.327 crianças com 9 anos de idade de três países europeus (Noruega, Estônia, Portugal), tiveram suas atividades físicas medidas durante dois dias do meio da semana e dois dias ao fim de semana. Os resultados confirmaram que a frequência de brincar ao ar livre depois da escola foi associada com o aumento do tempo diário gasto fazendo atividade física. (Nilsson)

Um estudo observacional em Portugal com 636 crianças de 11 anos avaliou os padrões de estilo de vida e comportamentos saudáveis para criar associações entre o tempo sedentário e o tempo ativo. Os resultados mostraram que o jogo ao ar livre e a participação no esporte foram associados a padrões de estilo de vida mais saudáveis. (Marques)

Seja um modelo positivo e incentive as atividades em família

O ambiente doméstico tem uma influência importante sobre comportamento sedentário e atividade física das crianças. Uma revisão da literatura sobre o desempenho físico de crianças em idade pré-escolar, concluiu que crianças com pais ativos tendem a ser mais ativas. (Hinckley)

Forneça acesso a equipamentos esportivos em casa

Há evidências que sugerem que fornecer acesso a equipamentos esportivos em casa e no quintal pode ter um impacto positivo na atividade física e ajudar a reduzir o comportamento

Cantinho da Ciência

sedentário. Por exemplo, um estudo com crianças de 6 a 11 anos descobriu que ter uma cesta de basquete na área externa da casa estava associado ao aumento da atividade física. (Tandon)

Considere o ambiente doméstico e reduza o entretenimento passivo

O tempo gasto interagindo com dispositivos de mídia, tais como computadores e TV, por vezes referido como entretenimento passivo, é significativo porque reflete em uma grande quantidade de tempo sendo sedentário e inativo.

Estes comportamentos foram estudados predominantemente com crianças a partir dos 8 anos de idade. Um estudo de corte prospectivo no Brasil analisou os níveis de atividade física de crianças desde o nascimento até os 8 anos de idade. A quantidade de tempo gasto assistindo televisão diariamente foi associado com redução da atividade física e excesso de peso. (Dutra GF)

Incentive atividades internas quando brincar ao ar livre não é possível

Em alguns casos é difícil para os pais encorajarem as crianças a serem mais ativas e passar mais tempo brincando ao ar livre, principalmente porque uma das maiores preocupações dos pais é a segurança. (Lee H)

Além disso, um estudo realizado durante 9 anos indicou que as crianças cujos pais percebiam seus bairros como sendo inseguros assistiam mais televisão e praticavam menos atividade física. (Datar)

Em ambientes onde encorajar brincadeiras ao ar livre não é uma opção viável, os pais devem focar em jogos e atividades lúdicas que envolvem movimento, mas que possam ser feitos dentro de casa, com espaço limitado.

Referências

1. Janssen I, Leblanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010 May 11; 7: 40.
2. Kantomaa MT, *et al.* Suspected motor problems and low preference for active play in childhood are associated with physical inactivity and low fitness in adolescence. *PLoS One.* 2011; 6(1): e14554.
3. Collings PJ, *et al.* Physical activity intensity, sedentary time, and body composition in preschoolers. *Am J Clin Nutr.* 2013 May; 97(5): 10208.
4. De Bourdeaudhuij I, *et al.* Associations of physical activity and sedentary time with weight and weight status among 10- to 12-year-old boys and girls in Europe: a cluster analysis within the ENERGY project. *Pediatr Obes.* 2013 Oct; 8(5): 367–75.
5. Hillman CH, *et al.* Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci.* 2008 Jan; 9(1): 58–65.

Cantinho da Ciência

6. Kontra C, *et al.* 2012. From the playing field to the classroom. *Skill Acquisition in Sport: Theory and Practice*. Routledge.
7. Kamijo K, *et al.* The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci*. 2011; 14(5): 1046–58.
8. Hedges JH, *et al.* Play, attention, and learning: How do play and timing shape the development of attention and influence classroom learning? *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 2013 Jul; 1292: 1–20.
9. Ferrara k, *et al.* Block Talk: Spatial Language During Block Play. *Mind, Brain and Education*. 2011; 5(3): 143–51.
10. Fisher KR, *et al.* Taking shape: supporting preschoolers' acquisition of geometric knowledge through guided play. *Child Dev*. 2013; 84(6): 1872–8.
11. Williams HG, *et al.* Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Obesity (Silver Spring)*. 2008; 16(6): 1421–6.
12. Williams, H.G. *et al.* (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*. 2008; 16: 1421–26.
13. Obhi, S.O., Sebanz, N. Moving together: Towards understanding the mechanisms of joint action. *Exp Brain Res*. 2011; 211: 329–36.
14. Schoeppe S, *et al.* Associations of children's independent mobility and active travel with physical activity, sedentary behaviour and weight status: a systematic review. *Sci Med Sport*. 2013; 16(4): 312–9.
15. Nilsson A, *et al.* Correlates of objectively assessed physical activity and sedentary time in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *BMC Public Health*. 2009; 7(9): 322.
16. Marques EA, *et al.* Modifiable lifestyle behavior patterns, sedentary time and physical activity contexts: a cluster analysis among middle school boys and girls in the SALTA study. *Prev Med*. 2013; 56(6): 4135.
17. Hinckley T, *et al.* Preschool children and physical activity: a review of correlates. *Am J Prev Med*. 2008; 34(5): 435–41.
18. Tandon P, *et al.* Physical and social home environment in relation to children's overall and homebased physical activity and sedentary time. *Prev Med*. 2014; 66: 39–44.
19. Dutra GF, *et al.* Television viewing habits and their influence on physical activity and childhood overweight. *J Pediatr (Rio J)*. 2015. IN PRESS.
20. Lee H, *et al.* A meta-study of qualitative research examining determinants of children's independent active free play. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015 Jan 24; 12: 5.
21. Datar A, *et al.* Parent perceptions of neighborhood safety and children's physical activity, sedentary behavior, and obesity: evidence from a national longitudinal study. *Am J Epidemiol*. 2013; 177(10): 1065–73.