ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física na primeira infância: Comentário temático

John J. Reilly, PhD

University of Strathclyde, Scotland, Reino Unido

Janeiro 2011

Introdução

Os seis artigos que cobrem o tema da atividade física na primeira infância fornecem resumos críticos dos resultados das pesquisas recentes realizadas nessa área por especialistas na matéria.¹⁻⁶

A atividade física é importante para muitos aspectos da saúde e do desenvolvimento da criança. Um aumento do nível de atividade física pode trazer muitos benefícios, tanto no curto prazo (para a criança) quanto no longo prazo (quando a criança se torna adulta).⁷ Tradicionalmente, a primeira infância tem sido considerada como um período caracterizado por níveis elevados de atividades físicas: as crianças pequenas eram consideradas fisicamente ativas por natureza e eram até chamadas de “dínamos supercarregadas” nos manuais de referência. Os pais e os profissionais da saúde e da educação que trabalham com crianças pequenas têm tendência a acreditar que seu nível de atividade física é muito alto; em geral, os pais superestimam o nível de atividade física de seus filhos. Os resultados de pesquisas recentes levantam preocupações, pois os níveis de atividade física observados em crianças pequenas são geralmente bem longe de serem ótimos. Os artigos que trazem sua contribuição ao tema refletem também as evidências cada vez mais fortes na literatura científica sugerindo que os comportamentos sedentários,

especialmente o tempo passado em frente a uma tela de televisão/computador, começam cedo na vida e ultrapassam os níveis recomendados.

Para as crianças de hoje – pelo menos no Ocidente – está claro que a “infância digital” começa cedo, e que as preocupações relativas ao nível de atividade física e ao comportamento sedentário (o qual não está necessariamente ligado à atividade física, isto é, uma criança pode ser bastante ativa mas também muito sedentária) constituem o pano de fundo desse capítulo.

Pesquisas e conclusões

Cardon e seus colegas¹ resumiram os resultados de pesquisas sobre a atividade física e os comportamentos sedentários de bebês e crianças pequenas. Todos os autores que deram sua contribuição ao tema apresentaram uma lista de lacunas da pesquisa, porém as lacunas mais importantes dizem respeito aos bebês e às crianças pequenas. Cardon e seus colegas¹ indicam o potencial de métodos objetivos como os acelerômetros, que foram utilizados com sucesso com crianças em idade pré-escolar ao longo da última década, para conseguir uma melhor avaliação da atividade física dos bebês e das crianças pequenas. Não está muito claro quando ou como as crianças param de praticar os níveis de atividades físicas recomendados e começam a adotar hábitos sedentários, mas os resultados sintetizados por Cardon e seus colegas¹ sugerem que isso possa acontecer bem antes do período pré-escolar.

Cliff e Janssen² apresentam um resumo dos resultados obtidos por meio de métodos objetivos de medição como a observação direta pelo pesquisador e a acelerometria, nos níveis habituais de atividade física para as crianças pequenas. A maioria das evidências são relativas a crianças em idade pré-escolar (de três a cinco anos) e os autores explicam que uma boa parte dos resultados é de difícil interpretação. As diferenças entre os métodos utilizados nos diversos estudos resultaram em divergências significativas entre os níveis aparentes de atividade física. Contudo, no conjunto, os resultados dos estudos mencionados por Cliff e Janssen² sugerem que os níveis habituais de atividade física estão, em geral, mais baixos que os recomendados nas recentes diretrizes elaboradas com base em evidências.³

Jones e Okely³ passaram em revista as recentes recomendações relativas aos níveis de atividade física de crianças pequenas. Embora as recomendações sobre a atividade física praticada nos primeiros anos de vida estejam disponíveis há algum tempo, faz pouco tempo que se conseguiu evidências empíricas suficientes para que essas recomendações possam ser consideradas como

baseadas em dados fundamentados, resultantes de um processo rigoroso de exame sistemático e de uma avaliação crítica formal da literatura sobre a questão.³ Nas suas diretrizes mais recentes, o ministério australiano da Saúde e do Envelhecimento recomenda três horas diárias de atividades físicas para as crianças pequenas e as crianças em idade pré-escolar. Ele recomenda também estimular logo na primeira infância a participação em brincadeiras apropriadas à idade que promovam a atividade física.³

Okely e Jones⁴ fizeram um levantamento das recentes recomendações no tocante aos níveis de sedentariedade das crianças pequenas. Eles observaram que a maioria dos estudos diz respeito ao tempo passado em frente à tela. O fato de passar muito tempo frente a uma tela pode ser prejudicial para a saúde e o desenvolvimento das crianças de várias maneiras. Existem agora dados suficientes para formular recomendações fundamentadas em evidências para limitar o número de horas passadas em frente a uma tela, do nascimento até a idade pré-escolar.⁴ É especialmente preocupante notar que a quantidade de horas passadas em frente a uma tela é geralmente muito mais alta que o período recomendado, até para os bebês e as crianças pequenas.^{1,4}

Os dois últimos artigos sobre esse tema trazem alguma esperança que as intervenções realizadas para promover a atividade física em crianças pequenas valem a pena. Hinkley e Salmon⁵ listaram as evidências sobre os fatores exercendo uma influência sobre o nível de atividade física de crianças pequenas; a maioria dos estudos disponíveis sobre essa questão foi realizada com crianças de três a cinco anos. A identificação dos fatores modificáveis (por exemplo, hábitos parentais, fatores ambientais como a concepção das instalações dos serviços de guarda) devem ajudar a definir as futuras intervenções. Dados sobre os fatores não modificáveis (por exemplo, idade ou gênero) podem se mostrar úteis para planejar a maneira de “orientar” as intervenções. Hinkley e Salmon⁵ demonstraram a importância das pesquisas empíricas nessa área, uma vez que muitos resultados de pesquisa obtidos até hoje se mostraram contraintuitivos. Trost⁶ fez uma revisão dos resultados das intervenções destinadas a aumentar o nível geral de atividade física de crianças pequenas ou a aumentar o nível de atividade física nos serviços de guarda. Há poucos resultados conclusivos, mas uma elevação do nível de atividade física pode ter efeitos positivos sobre a massa gorda das crianças. As intervenções realizadas até hoje parecem promissoras e já foram identificadas aquelas que apresentam as maiores chances de sucesso. Fica claro que as futuras intervenções poderão basear-se em modelos interessantes.

Conclusão

Em suma, os artigos sobre esse tema fornecem um resumo crítico dos resultados científicos atuais em termos de atividade física e de sedentariedade das crianças pequenas. Eles destacam o fato que os níveis habituais de atividade física e de sedentarismo observados não correspondem aos níveis ótimos para a saúde e o desenvolvimento das crianças pequenas, identificam um amplo espectro de prioridades de pesquisa e fornecem uma série de conselhos úteis para pais, profissionais da saúde e da educação e formuladores de políticas.

Referências

1. Cardon G, van Cauwenberghe E, de Bourdeaudhuij I. Physical activity in infants and toddlers. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-6. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/physical-activity/according-experts/physical-activity-infants-and-toddlers>. Accessed January 13, 2011.
2. Cliff DP, Janssen X. Levels of habitual physical activity in early childhood. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-6. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/physical-activity/according-experts/levels-habitual-physical-activity-early-childhood>. Accessed January 12, 2010.
3. Jones RA, Okely AD. Physical activity recommendations for early childhood. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-9. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/physical-activity/according-experts/physical-activity-recommendations-early-childhood>. Accessed January 13, 2011.
4. Okely AD, Jones RA. Sedentary behaviour recommendations for early childhood. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-5. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/physical-activity/according-experts/sedentary-behaviour-recommendations-early-childhood>. Accessed January 13, 2011.
5. Hinkley T, Salmon J. Correlates of physical activity in early childhood. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-6. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/physical-activity/according-experts/correlates-physical-activity-early-childhood>. Accessed January 13, 2011.
6. Trost SG. Interventions to promote physical activity in young children. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-6. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/physical-activity/according-experts/interventions-promote-physical-activity-young-children>. Accessed January 12, 2010.
7. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. Evidence-based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatric* 2005;146:732-737.