

ATIVIDADE FÍSICA

Correlatos da atividade física na primeira infância

Trina Hinkley, BA, Jo Salmon, PhD

Centre for Physical Activity and Nutrition Research (C-PAN), Deakin University, Austrália

Janeiro 2011

Introdução

A atividade física desempenha um papel relevante para muitos aspectos da saúde. Em crianças pequenas, ela foi associada negativamente ao status do peso¹⁻³ e à pressão arterial,⁴ e considerada benéfica para a saúde dos ossos.⁵ A prática de atividades físicas durante a primeira infância é também muito importante porque corresponde à época que as crianças podem aprender e desenvolver hábitos de vida saudáveis,⁶⁻⁷ como a atividade física, e que podem ajudá-las ao longo da vida toda. Como discutido em outros artigos sobre esse mesmo tema, os níveis de atividade física das crianças pequenas variam consideravelmente conforme os estudos.⁸⁻¹³ O que sugere que determinadas crianças talvez não tenham as oportunidades ou o apoio necessários para serem ativas. É, portanto, imperativo compreender os correlatos da atividade física para crianças pequenas ou os fatores que poderiam exercer alguma influência, de modo que se possa dar o estímulo necessário às crianças que dele precisam.

Assunto

Os correlatos da atividade física para crianças pequenas foram estudados em muitos meios e contextos. Por exemplo, constatou-se que o perfil demográfico, as características biológicas e o ambiente físico e social estavam todos ligados à atividade física de crianças pequenas.¹⁴ É preciso saber mais a respeito desses correlatos para que as intervenções que visam aumentar os níveis de atividade física possam ser atingidas com maior eficácia.

Problemas

Até recentemente, presumia-se que as crianças pequenas eram “naturalmente ativas fisicamente”. Contudo, ao longo dos últimos dez anos, ficou claro que muitas crianças pequenas não praticam atividades físicas

suficientes para sua saúde. A pesquisa sobre os correlatos da atividade física em crianças menores começou a emergir.

As crianças pequenas frequentam diversos tipos de ambientes e contextos, incluindo o meio familiar, onde convivem com seus pais ou outros adultos, os serviços de cuidados, onde estão sob a supervisão de funcionários treinados ou não, os centros pré-escolares ou a pré-escola, onde descobrem uma ampla gama de programas diferentes, e seu bairro, onde têm playgrounds e centros comerciais. Os correlatos que podem exercer uma influência sobre os comportamentos relativos à atividade física variam também em função dos mesmos ambientes e contextos. Por exemplo, no ambiente da casa, o fato de ter alguém para brincar pode ser muito importante, enquanto que no centro pré-escolar, o fato de dispor de mais espaço externo pode contribuir para estimular a prática de atividades físicas. É difícil identificar correlatos em cada um desses ambientes, ainda mais que as crianças não conseguem fazer uma auto avaliação devido à sua pouca idade e ao seu nível de desenvolvimento cognitivo. Os pais podem fazer essa avaliação em nome dos filhos, mas pode ser que a criança não fique na companhia deles durante longos períodos de tempo (por exemplo, quando está no centro pré-escolar ou na creche), impedindo assim os pais de avaliarem o comportamento da criança ou de notarem os possíveis correlatos durante esses períodos.

A diversidade dos métodos de medição que foram utilizados para medir a atividade física das crianças pequenas constitui outro obstáculo para identificar os correlatos da atividade física. Eles incluem a observação direta, as avaliações feitas pelos pais ou por parentes, a acelerometria e a pedometria. Essas ferramentas medem diferentes aspectos da atividade física, de modo que os correlatos que cada um pode identificar diferem uns dos outros.

Contexto da pesquisa

Os correlatos da atividade física são muitas vezes analisados em estudos transversais. Esse tipo de estudo não permite aos pesquisadores tirar conclusões sobre a relação de causalidade, isto é, eles não conseguem estabelecer com certeza que o correlato sendo estudado tem um impacto sobre a atividade física, mas apenas mostrar que ele está associado ao comportamento. Além disso, muitos estudos que examinam os correlatos da atividade física em crianças pequenas utilizam amostras relativamente pequenas, muitas vezes com menos de 300 crianças, e examinam apenas uma pequena parte dos correlatos potenciais. Como as crianças em idade pré-escolar podem ser ativas em diversos tipos de ambientes, é também importante identificar os correlatos potenciais em todos esses ambientes. Mais recentemente, alguns estudos de coorte começaram a aparecer. Tais estudos permitem acompanhar um mesmo grupo de crianças durante certo período de tempo, dando aos pesquisadores a oportunidade de tirar conclusões mais pertinentes a respeito das relações de causalidade entre os correlatos e os comportamentos.

Perguntas chaves para a pesquisa

As perguntas chaves incluem identificar em quais contextos ou ambientes os correlatos podem operar, quais os fatores que podem ser relevantes dentro de cada um desses contextos ou ambientes e avaliar se os correlatos variam em função das características da criança, como gênero, origem étnica e status ponderal.

Resultados recentes de pesquisa

Uma revisão recente dos correlatos da atividade física de crianças pequenas mostrou que elas são mais ativas quando são do sexo masculino, se seus pais praticam atividades físicas e se praticam junto com elas, e se elas passam mais tempo ao ar livre.¹⁴ Não foi encontrada nenhuma ligação entre a idade das crianças pequenas e seu nível de atividade física.¹⁴ Embora tenham sido examinados 39 correlatos potenciais, a maioria deles foi objeto de poucos estudos, insuficientes para poder tirar informações conclusivas a seu respeito.

Outras pesquisas recentes analisaram o ambiente de centros pré-escolares, escolas maternas e serviços de cuidados. Alguns estudos, por exemplo, concluíram que o tipo de piso (isto é, grama, asfalto, etc.), as trilhas, as estruturas de jogos e os espaços abertos eram todos correlatos da atividade física.¹⁵ As pesquisas mostraram também que um número menor de crianças por metro quadrado de área externa, recreios de menor duração,¹⁶ oportunidades de praticar atividades, uma disponibilidade de estruturas de jogo fixas e portáteis, assim como uma supervisão por profissional formado para integrar a atividade física nas atividades das crianças pequenas,¹⁷ tudo isso estimulava a prática de atividades físicas.

Lacunas da pesquisa

A influência social sobre a atividade física das crianças pequenas é pouco conhecida. Por exemplo, será que os incentivos e o apoio logístico dos pais têm correlação com maiores níveis de atividade física para as crianças pequenas, como é o caso para crianças maiores? Da mesma maneira, exceto no caso do tempo passado do lado de fora da casa, pouco se sabe quanto à forma de outros comportamentos das crianças, como seus hábitos televisivos ou outras atividades frente a uma tela, exercerem uma possível influência sobre seus níveis de atividade física. São necessários estudos de coorte e estudos de intervenção para determinar a direção da causalidade dos correlatos potenciais. Uma vez que as pesquisas nessa área se baseiam principalmente em pequenos estudos transversais, a maioria deles realizados nos Estados Unidos e no Reino Unido, alguns correlatos possivelmente importantes talvez não tenham sido identificados ainda. Além disso, a utilização de medições objetivas da atividade física e de protocolos normatizados para a análise e a interpretação dos dados ajudaria a comparar os resultados de diferentes estudos. Uma compreensão mais abrangente das motivações psicológicas e cognitivas inatas das crianças, embora difíceis de identificar em crianças tão jovens, pode também favorecer uma compreensão dos comportamentos das crianças e ajudar a apoiar estratégias de intervenção individuais. Praticamente, não existe qualquer pesquisa realizada com crianças de menos de três anos.

Conclusões

Embora a atividade física seja importante para a saúde e o desenvolvimento das crianças pequenas, nem todas respeitam as recomendações relativas à atividade física. Os estudos indicam invariavelmente que os meninos são mais ativos que as meninas, que os pais que estimulam seus filhos a praticarem atividades físicas e as praticam com eles têm crianças mais ativas, e que o fato de passar mais tempo ao ar livre está associado a um maior nível de atividade física. São necessárias pesquisas adicionais no intuito de acompanhar a evolução do nível de atividade física das crianças à medida que vão crescendo, e de examinar os fatores que influenciam as mudanças observadas.

Até agora foram testados pouquíssimos estudos de intervenção que avaliam a eficácia de estratégias de promoção da atividade física para crianças pequenas, especialmente com crianças de menos de três anos.

Implicações para os pais, os serviços e as políticas

Implicações para os pais

- As crianças pequenas precisam do apoio de seus pais e de outros adultos para terem acesso aos ambientes onde podem ser fisicamente ativos.
- As crianças pequenas precisam passar mais tempo ao ar livre. Idealmente, esse tempo deveria ser de várias horas por dia.
- Os pais devem dar o exemplo, praticando regularmente atividades físicas saudáveis e se juntando aos filhos em diversas atividades como andar de bicicleta, a pé ou participando de brincadeiras ativas.
- Os pais devem estar cientes que suas meninas precisam de tanta atividade física e têm que gastar tanta energia quanto seus meninos.

Implicações para os serviços

- Os centros pré-escolares, as escolas maternais e os serviços de cuidadores devem ser estimulados a dar às crianças muitas oportunidades de ficarem ao ar livre todos os dias.
- Se as condições meteorológicas impedirem as crianças de brincar ao ar livre, os centros devem dar às crianças a possibilidade de serem ativos dentro da instituição.
- O profissional deve conhecer e ser formado sobre atividades físicas para as crianças pequenas, incluindo atividades e estratégias apropriadas para manter níveis saudáveis de atividade física para as crianças sob sua responsabilidade.
- As meninas podem precisar de oportunidades adaptadas a seu sexo para ficarem ativas, pois as pesquisas mostram que elas são invariavelmente menos ativas que os meninos da mesma idade.
- O ambiente físico dos centros deve oferecer várias oportunidades para estimular as crianças a praticarem atividades físicas, incluindo estruturas fixas e portáteis, assim como áreas na sombra.

Implicações para as políticas

- Elaborar programas visando sensibilizar a população sobre os meios que os pais e outras pessoas envolvidas podem utilizar para promover a prática de atividades físicas pelas crianças pequenas deveria ser uma prioridade nacional em todos os países.
- As políticas governamentais regulamentando os centros pré-escolares, as escolas maternais e os serviços de cuidadores devem contemplar a exigência que as crianças passem um mínimo de tempo ao ar livre, bem como a implementação de programas fundamentados em evidências que estimulem a atividade física e se concentrem especialmente em atividades adaptadas ao gênero da criança, para que as meninas também adotem hábitos saudáveis em matéria de atividade física.

Referências

1. Fitzgibbon ML, Stolley MR, Schiffer L, Van Horn L, KauferChristoffel K, Dyer A. Hip-hop to health jr. For latino preschool children. *Obesity* 2006;14(9):1616-25.

2. Reilly JJ, Kelly L, Montgomery C, Williamson A, Fisher A, McColl JH, Lo Conte R, Paton JY, Grant S. Physical activity to prevent obesity in young children: Cluster randomised controlled trial. *BMJ* 2006;333(7577):1041-3.
3. Reilly JJ. Physical activity, sedentary behaviour and energy balance in the preschool child: Opportunities for early obesity prevention. *Proceedings of the Nutrition Society* 2008;67(3):317-25.
4. Shea S, Basch CE, Gutin B, Stein AD, Contento IR, Irigoyen M, Zybert P. The rate of increase in blood pressure in children 5 years of age is related to changes in aerobic fitness and body mass index. *Pediatrics* 1994;94(4 Pt 1):465-70.
5. Janz KF, Burns TL, Torner JC, Levy SM, Paulos R, Willing MC, Warren JJ. Physical activity and bone measures in young children: The Iowa bone development study. *Pediatrics* 2001;107(6):1387.
6. Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics* 1998;101(3):539.
7. Pate RR, Baranowski T, Dowda M, Trost SG. Tracking of physical activity in young children. *Medicine & Sciences in Sports & Exercise* 1996;28(1):92-6.
8. 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 December 15, 2015.
9. 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 December 15, 2015.
10. 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 December 15, 2015.
11. 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 December 15, 2015.
12. 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 December 15, 2015.
13. Reilly JJ. Physical activity in early childhood: Topic commentary. 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; 2011:1-4. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/physical-activity/according-experts/physical-activity-early-childhood-topic-commentary>. Accessed December 15, 2015.
14. Hinkley T, Crawford D, Salmon J, Okely AD, Hesketh K. Preschool children and physical activity: A review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine* 2008;34(5):435-41.
15. Cosco NG, Moore RC, Islam MZ. Behavior mapping: A method for linking preschool physical activity and outdoor design. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2010;42(3):513-9.
16. Cardon G, Van Cauwenberghe E, Labarque V, Haerens L, De Bourdeaudhuij I. The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity* 2008;5:11.
17. Bower JK, Hales DP, Tate DF, Rubin DA, Benjamin SE, Ward DS. The child care environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 2008;34(1):23-9.