

DESIGUALDADES E PRIMEIRA INFÂNCIA

A importância do equilíbrio entre atividade física, tempo sedentário e sono para o desenvolvimento infantil - Projeto Movement's Cool



Clarice Martins
João Pessoa, Paraíba
• Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

1 Introdução

O desenvolvimento de crianças saudáveis está relacionado a uma distribuição adequada do tempo diário em três momentos:

Tempo diário recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS)¹



Atividade física: 180 min ao longo do dia, dos quais pelo menos 60 min devem ser com atividades de moderada a alta intensidade



Comportamento sedentário: não mais que 60 min consecutivos em posição sentada



Sono: entre 11 e 13 horas (3 a 4 anos) e entre 9 e 11 horas (5 a 6 anos)

20%

É baixo o percentual de crianças de 3 a 5 anos que cumprem as recomendações da OMS em países desenvolvidos, como Austrália e Canadá²

Não há estudos que indiquem quantas dessas crianças são de baixa renda nem como esses comportamentos interferem no desenvolvimento integral das crianças em geral

Durante a primeira infância, uma distribuição adequada desses tempos está associada ao desenvolvimento das seguintes habilidades:



Cognitivas, importantes para o desempenho escolar



Físico-motoras, necessárias para o envolvimento em atividades físicas e esportivas



Socioemocionais, que favorecem as relações e interações sociais

Os objetivos dessa pesquisa foram:

- Identificar o percentual de crianças de baixa renda que cumprem as recomendações da OMS
- Associar esses comportamentos com indicadores do desenvolvimento infantil
- Indicar a melhor forma de aproveitamento do tempo em cada um dos comportamentos para potencializar o desenvolvimento das crianças de baixa renda

2 Método da pesquisa

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (n. 2.727.698)

Estudo transversal e associativo com crianças entre 3 e 5 anos matriculadas em 6 pré-escolas localizadas em zonas de baixa renda de João Pessoa

270

crianças participaram do estudo após consentimento dos pais e mães, totalizando 89% das convidadas

De julho de 2019 a fevereiro de 2020, pesquisadores visitaram as escolas e avaliaram o tempo das crianças em atividade física e em comportamento sedentário

Foram analisados resultados das crianças em testes de habilidades de locomoção e de controle de objetos, memória visual, desenvolvimento de linguagem, aptidão cardiorrespiratória, força muscular e relação entre velocidade e agilidade, entre outros quesitos



Por meio de entrevistas, pais e mães forneceram informações sobre a duração do sono das crianças e o tempo diário delas em frente a telas

As crianças também tiveram algumas de suas habilidades avaliadas



Atenção e foco



Inibição de impulsos



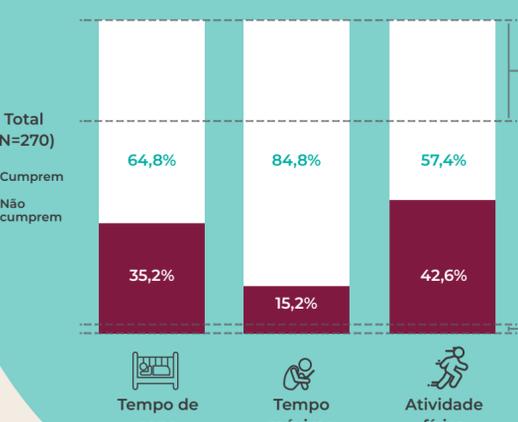
Habilidades físicas e motoras



Controle emocional e comportamental

3 Resultados da pesquisa

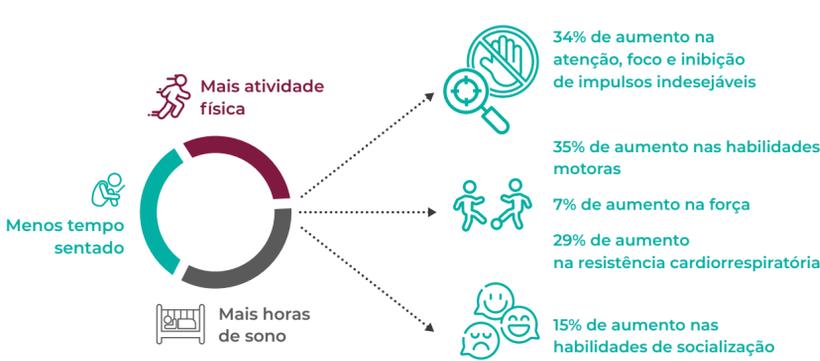
Percentual de crianças que cumprem as recomendações da OMS de tempo para atividade física, comportamento sedentário e sono



33% não aderem a nenhuma das recomendações

Apenas 3% das crianças de baixa renda entre 3 e 5 anos cumprem simultaneamente todas as recomendações da OMS

O tempo dispendido em atividades físicas, comportamentos sedentários e sono influencia o desenvolvimento infantil



A substituição de 5 a 20 minutos de tempo sentado por atividades físicas se relacionou com melhorias em todos os indicadores de desenvolvimento infantil avaliados^{4,5,6}

4 Recomendações para a gestão pública

Recomendações baseadas em evidências:

Ações para equilibrar o tempo de atividade física, comportamento sedentário e sono e, com isso, atingir as metas do objetivo 3 da Agenda 2030 da ONU

GESTÃO FEDERAL

Monitorar constantemente o cumprimento às recomendações da OMS por meio de estudos de vigilância

Promover ações educativas, com ampla divulgação entre pais, mães e professores, do Guia de Atividade Física para a População Brasileira^{7,8}

GESTÃO MUNICIPAL

Investir na capacitação de professores para melhor adequar o tempo dentro da pré-escola (com mais atividade física, menos tempo sentado e considerar tempo de cochilo, quando necessário)

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável número 3 busca assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as pessoas em todas as idades

5 Créditos

SOBRE A PESQUISADORA

Clarice Martins
Professora Associada do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

SOBRE A PESQUISA

A importância do equilíbrio entre atividade física, tempo sedentário e sono para o desenvolvimento infantil - Projeto Movement's Cool

Co-autores

Alessandra Araújo – Universidade Federal da Paraíba, Anastácio Neco Filho – Universidade Federal da Paraíba, Cleane Souza – Universidade Regional do Cariri, Ivina Aires – Universidade Federal da Paraíba, Jéssica Mota – Universidade Federal da Paraíba, Luis Lemos – Universidade Federal da Paraíba, Maria Luíza Pessoa – Universidade Federal da Paraíba, Natália Lemos – Universidade Federal do Vale do São Francisco, Paulo Felipe Bandeira – Universidade Regional do Cariri, Rafael Tassitano – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Rennê Honório – Universidade Federal da Paraíba, Taís Feitoza – Universidade Federal da Paraíba, Thayná Bezerra – Universidade Federal da Paraíba

Apoio

Esta pesquisa foi apoiada pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Capes

6 Referências

1. WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization; 2019.
2. Chaput JP, Colley RC, Aubert S, Carson V, Janssen I, Roberts KC, et al. Proportion of preschool-aged children meeting the Canadian 24-Hour Movement Guidelines and associations with adiposity: results from the Canadian Health Measures Survey. BMC public health. 2017;17(Suppl 5):B29.
3. de Lucena Martins CM, Lemos L, de Souza Filho AN, Bezerra TA, Soares IAA, Mota JG, et al. Adherence to 24-hour movement guidelines in low-income Brazilian preschoolers and associations with demographic correlates. Am J Hum Biol. 2021;33(4):e23519.
4. Mota JG, Clark CCT, Bezerra TA, Lemos LFG, Reuter CP, Mota J, et al. Twenty-four-hour movement behavioural and fundamental movement skills in preschool children: A compositional and isotemporal substitution analysis. J Sports Sci. 2020;1-9.
5. Bezerra TA, Clark CCT, Souza Filho AN, Fortes LDS, Mota JAPS, Duncan M3, et al. 24-hour movement behaviour and executive function in preschoolers: A compositional and isotemporal reallocation analysis. European Journal of Sport Science. 2021;21(7):1064-72.
6. Lemos L, Clark C, Brand C, Pessoa ML, Gaya A, Mota J, et al. 24-hour movement behaviors and fitness in preschoolers: A compositional and isotemporal reallocation analysis. Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2021;31(6):1371-9.
7. da Silva LR, Hardman CM, Martins CL, Guerra PH, de Souza Filho AN, da Rocha Queiroz D, et al. Atividade física para crianças até 5 anos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2021;26:1-12.
8. Brasil. Guia de Atividade Física para a população brasileira. Ministério da Saúde Brasília; 2021.