

## **INFÂNCIA ATIVA: ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA TOCANTINENSE SOBRE ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA\***

**Vitor Antonio Cerignoni Coelho<sup>1</sup>**

*v7coelho@yahoo.com.br*

**Luan Pereira Lima<sup>1</sup>**

*luanlimaa1996@hotmail.com*

**Gustavo Braga Santos<sup>1</sup>**

*gbsbragas123@gmail.com*

**Marcos Antonio Dias Saraiva<sup>1</sup>**

*marcos.saraiva28.ms@gmail.com*

**Rute Estanislava Tolocka<sup>2</sup>**

*nupemlab@gmail.com*

**<sup>1</sup>Universidade Federal do Tocantins (UFT)**

**<sup>2</sup>Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP)**

### **RESUMO**

Com o objetivo de elaborar uma cartilha para instruir pais e professores sobre a necessidade da atividade física na infância, foi realizada uma pesquisa exploratória em duas etapas. A primeira etapa de função diagnóstica coletou informações sobre as atividades físicas oferecidas aos pré-escolares dentro e fora da escola em cinco municípios tocantinenses. A segunda etapa de função instrutiva planejou e elaborou uma cartilha sobre "Infância Ativa" para pais e professores.

### **PALAVRAS-CHAVE**

*Atividade Física 1; Pais e Professores 2; Pré-escolares 3.*

## **INTRODUÇÃO**

Este trabalho advém do projeto de extensão, cadastrado na plataforma SIGPROJ vinculado a Universidade Federal do Tocantins intitulado "Diagnóstico e instrução de pais e professores sobre a prática de atividades físicas em pré-escolares", iniciado em março de 2018. O projeto recebeu duas bolsas de extensão, para alunos de graduação em Educação Física, auxílio financeiro para confecção de uma cartilha informativa aos pais e professores da Educação Infantil e a ação também conta com a parceira de uma Universidade do interior de São Paulo.

\* O presente trabalho contou com apoio financeiro da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEX) da Universidade Federal do Tocantins (UFT).



A primeira etapa do projeto referia-se ao diagnóstico relativo à valorização e oferta de atividades físicas para pré-escolares, a fim de cumprir essa etapa do projeto foram utilizados os dados da pesquisa de Coelho (2017), que através de um questionário, aplicado à 438 pais e professores da Educação Infantil de cinco municípios tocantinenses, coletou informações sobre as atividades realizadas e oferecidas em casa e na escola. O estudo demonstrou que ambos os participantes valorizaram as atividades físicas, mas a oferta de prática é baixa, retratando uma contradição entre a importância e a frequência de atividades físicas no cotidiano infantil.

Diante desses dados, foi proposta a segunda etapa do projeto, instruir pais e professores sobre a necessidade, a importância e os benefícios da atividade física diária para crianças até cinco anos de idade.

Sabe-se que a atividade física na infância é benéfica para o desenvolvimento integral das crianças, combate a obesidade, o sedentarismo, problemas cardíacos, metabólicos, estimula o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo, motor, afetivo e social, facilita a aprendizagem de diversas habilidades e a interação com as pessoas (TIMMONS *et al.*, 2012).

Entretanto a falta de atividade física nessa idade traz prejuízos ao alcance do potencial ideal de desenvolvimento infantil, principalmente em países em desenvolvimento, em 2007 a equipe de um estudo multicêntrico identificou 200 milhões de crianças com déficits em diferentes áreas (saúde, alimentação, pobreza, segurança, educação, estimulação adequada, entre outras), em 2017 o número saltou para 250 milhões de crianças que não atingiram o potencial ideal de desenvolvimento (GRANTHAM-MCGREGOR *et al.*, 2007; BLACK *et al.*, 2017).

Segundo Coelho e Tolocka (no prelo) os estudos que retratam os baixos níveis de atividade física e o avanço do sedentarismo em crianças até cinco anos de idade são frequentes nos últimos dez anos, outro dado apresentado é que o Brasil ainda não possui nenhum material de recomendação para a prática de atividade física entre pré-escolares, ação que países como Estados Unidos já apresentam desde 2002, Austrália em 2010, Reino Unido em 2011 e Canadá em 2012.

Os autores ainda apresentam motivos para a falta de atividade física em pré-escolares, como, baixa instrução e encorajamento dos pais e professores, escolarização precoce, restrições de tempo e espaço para a prática, avanço tecnológico, aumento do tempo de tela e do comportamento sedentário.

Desta forma, uma das maneiras de enfrentar essa problemática é se aproximando do ambiente e das pessoas que convivem diretamente com as crianças, instruindo e compreendendo seus hábitos e atividades para modificar os comportamentos sedentários em casa e na escola oferecendo maiores níveis de atividade física para a população pré-escolar. Assim o objetivo do estudo foi elaborar uma cartilha para instruir pais e professores sobre a necessidade da atividade física na infância.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Estudo exploratório, segundo Severino (2007) ao coletar informações iniciais da população com a finalidade de investigar o fenômeno em seu contexto natural e propor soluções.

A pesquisa foi realizada em cinco municípios da região metropolitana da capital do Tocantins (Palmas, Lajeado, Miracema do Tocantins, Tocantínia e Miranorte).

A primeira fase do estudo utilizou os dados coletados pela pesquisa de Coelho (2017) que contém informações sobre a importância e a frequência das atividades realizadas pelas crianças dentro e fora das instituições infantis dos cinco municípios tocantinenses.

Na segunda fase foi realizado um planejamento de ações extencionistas para instrução, capacitação e informação dos pais e professores envolvidos com os pré-escolares. Foram realizadas visitas às secretarias de Educação municipal estabelecendo apoio para realização de encontros e a confecção da cartilha.

Projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa de uma Universidade com o parecer 70/2014.



## RESULTADOS

Os resultados de diagnóstico extraídos da pesquisa de Coelho (2017) demonstraram que, entre os 438 adultos (197 professores e 241 pais e responsáveis de crianças em idade pré-escolar provenientes dos cinco municípios tocantinenses) apenas 11% e 12% respectivamente pais e professores apontam que oferecem atividades físicas diárias aos pré-escolares, o que representa uma baixa frequência de prática dentro e fora da escola, enquanto que a frequência diária de atividades facilitam o comportamento sedentário foram de 28% e 30% respectivamente. Por outro lado, aproximadamente 90% dos pais e professores consideram a atividade física importante para as crianças.

Na segunda etapa foram realizadas visitas às cinco secretarias municipais de educação, encontros com os pais e professores sobre os benefícios da atividade física para as crianças e exemplos práticos de ações que incentivam o movimento dentro e fora da escola. Houve a participação em um evento com o conselho municipal de educação no qual foi realizada uma palestra e uma oficina com os membros do conselho sobre atividade física na infância e a participação da família e da escola.

Quanto à confecção da cartilha foi adotada a seguinte estrutura:

- Apresentação de dados referente aos baixos níveis de atividade física na infância e os problemas associados a saúde e ao desenvolvimento infantil;
- Apresentação de dados referente a pesquisa realizada no Tocantins;
- Apresentação e ênfase nos benefícios da atividade física na infância;
- Apresentação de proposta da quantidade de frequência diária de atividade física na escola em casa;
- Apresentação de proposta da quantidade de atividades sedentárias aceitas durante o dia;
- Exemplificação de atividades para mudança de hábito de pais e professores;
- Exemplificação de atividades físicas livres e atividades físicas sistematizadas.

A definição do tempo mínimo de atividade física para pré-escolares tocantinenses de 120 minutos por dia ocorreu mediante ao estudo das recomendações internacionais, somado aos resultados encontrados na pesquisa e complementado pela realidade pré-escolar encontrada no estado do Tocantins mediante as visitas e encontros realizado pelo projeto.

Em relação à quantidade de atividades sedentárias realizadas durante o dia, não se deve ultrapassar 60 minutos por dia, considerando ações como permanecer esperando, sentada ou em fila e utilização de dispositivos com tela (Tv, celular, tablet, computador, notebook...).

O quadro a seguir facilita a verificação das recomendações internacionais de atividade física (AF) bem como da proposta apresentada na cartilha.

**Quadro 1.** Recomendações Internacionais de Atividade Física e a Cartilha Tocantinense

Recomendações Internacionais*		Proposta da Cartilha Tocantinense*	
<i>Global Recommendations on Physical Activity for Health</i> OMS (2010)	Mínimo de 60 minutos/ dia de AF a partir de 5 anos de idade	Na escola	Durante a semana na escola acumular pelo menos 120 minutos por dia de AF distribuídas ao longo do dia. + 30 minutos/dia de AF em casa com os pais.
<i>Active Start</i> NASPE (2002, 2009) Estados Unidos	Inicialmente em 2002 a recomendação mínima era de 60 minutos/dia. Em 2009 após ajustes no documento passa-se para 120 minutos/dia de AF sendo 60 minutos de atividades sistematizadas e outros 60 minutos de atividades livres. Idade de 0 a 5 anos.	Em casa	Nos finais de semana com pais e familiares acumular pelo menos 120 minutos/dia de AF.



Quadro 1. Cont.

Recomendações Internacionais*		Proposta da Cartilha Tocantinense*	
<i>Move and Play Every Day</i> Department of Health and Ageing (2010) Austrália	Recomendação mínima de 180 minutos/ dia de AF espalhadas ao longo do dia. Não acumular mais do que 60 minutos por dia de atividades sedentárias Idade de 0 a 5 anos.	Combatendo o sedentarismo	Durante toda a semana recomenda-se que a criança até 5 anos não acumule mais do que uma hora de atividades sedentárias
<i>Start Active, Stay Active</i> Department of Health (2011) - Reino Unido	<i>Idem**</i>	Exemplos de Atividades	A cartilha contém sugestões de atividades livres e sistematizadas para pais e professores.
<i>Your Plan to Get Active Every Day</i> Tremblay <i>et al.</i> (2012) Canadá	<i>Idem**</i>	–	–

\* O tempo mínimo de atividade física equivale as atividades leves, moderadas e vigorosas. \*\* Os guias ingleses e canadenses seguem a mesma recomendação australiana.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os baixos níveis de atividade física entre crianças até cinco, em especial, pré-escolares e a relação com as pessoas que convivem com essas crianças o estudo instruiu pais e professores e buscou conscientizar e informar através da cartilha sobre a necessidade de oferta diária de atividade física na infância para alcançar o pleno desenvolvimento. Destaca-se a necessidade de continuar fomentando o debate e a construção de parcerias para elaborar um guia de recomendações sobre atividade física no Brasil.

## ACTIVE CHILDHOOD: ELABORATION OF A TOCANTINENSE BOOKLET ABOUT PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDHOOD

### ABSTRACT

Aiming to develop a booklet to instruct parents and teachers about the need for physical activity in childhood, an exploratory research was realized in two stages. The first stage of diagnostic function collected information about the physical activities offered to preschoolers in and out of school in five city of Tocantins. The second stage of instructional function planned and elaborated a booklet on "Active Childhood" for parents and teachers.

**KEYWORDS:** *Physical Activity 1; Parents and Teachers 2; Preschoolers 3.*

## INFANCIA ACTIVA: ELABORACIÓN DE UNA CARTILLA TOCANTINENSE SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

### RESUMEN

Con el objetivo de elaborar una cartilla para instruir padres y profesores sobre la necesidad de la actividad física en la infancia, se realizó una investigación exploratoria en dos etapas. La primera etapa de función diagnóstica recogió informaciones sobre las actividades físicas ofrecidas a los preescolares dentro y fuera de la escuela en cinco municipios tocantinenses. La segunda etapa de función educativa planificó y elaboró una cartilla sobre "Infancia Activa" para padres y profesores.

**PALABRAS CLAVES:** *Actividad física 1; Padres y Profesores 2; Preescolares 3.*



## REFERÊNCIAS

- BLACK, M.M. *et al.* Early childhood development coming of age: science through the life course. *The Lancet*. v. 389, n. 10064, p. 77–90, 2017.
- COELHO V. A. C. *Entre a casa e a escola: prática de atividades físicas e desenvolvimento infantil*. 152 f. 2017. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) Universidade Metodista de Piracicaba. Piracicaba, São Paulo, 2017, 152p.
- COELHO V. A. C.; TOLOCKA, R. E. Levels, factors and interventions of preschool children physical activity: a systematic review. *Ciência e Saúde Coletiva*, (prelo).
- DEPARTMENT OF HEALTH. *Start Active, Stay Active: A Report on Physical Activity for Health from the Four Home Countries*. London: Department of Health, 2011.
- DEPARTMENT OF HEALTH AND AGEING. *Move and play every day*. National Physical Activity Recommendations for Children 0–5 Years. Commonwealth of Australia. 2010.
- GRANTHAM-MCGREGOR, S. *et al.* Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. *The Lancet*. v.369, n. 9555, p. 60–70, 2007.
- NASPE. National Association for Sport and Physical Education. *Active start: A statement of physical activity guidelines for children birth to 5 years*. Oxon Hill, MD: AAHPERD Publications. 2002.
- NASPE. National Association for Sport and Physical Education. *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children from Birth to Age 5*. 2nd Edition. 2009.
- SEVERINO, A. J. *Metodologia do Trabalho Científico*. São Paulo: Cortez, 2007.
- TIMMONS, B. W. *et al.* Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0 - 4years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. v.37, n. 4, p.773–792, 2012.
- TREMBLAY, M. S. *et al.* Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian physical activity guidelines for the early years (aged 0-4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. v. 37, n. 2, p. 345–369, 2012.

