

Boletim de Atividade Física em crianças e adolescentes

Autores

Jorge Mota (1,2); José Miguel Oliveira-Santos (1,2) ; Rute Santos (1,2,3) ; Andreia Pizarro (1,2); José Carlos Ribeiro (1,2); Maria Paula Santos (1,2); Manuel João Coelho-e-Silva(4); Armando M. Raimundo (5); Luís B. Sardinha (6)

Introdução

A mais recente informação disponível sobre os indicadores relacionados à atividade física (AF) e saúde das crianças e adolescentes portugueses é sumarizada neste documento.

Métodos

O Centro de Investigação em Atividade Física Saúde e Lazer da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto coordena o boletim de atividade física em crianças e adolescentes. Este boletim inclui indicadores de níveis de AF e de comportamento sedentário definidos na matriz Global 4.0. A investigação focou-se em dados e evidências (academia, ONG, governo) publicados a partir de 2018. Os dados recolhidos durante a pandemia de Covid19 bem como as políticas dirigidas como respostas à pandemia, não foram consideradas.

Indicador

Classificação

Sumário



Nível Global de Atividade Física

D -

Menos de 30% cumprem as recomendações de AF

Aptidão Física

C -

Para além dos clubes/federações desportivas há um importante papel do desporto escolar. São consideradas atividades desportivas extracurriculares e relatos de AF formal

Brincadeiras Ativas

D +

31% das crianças entre os 3 e os 6 anos participam em pelo menos 2h de brincadeiras ativas e 35% entre os 7 e os 12 anos em pelo menos 1h. O estudo COSI reporta 87% das crianças Portuguesas envolvidas em pelo menos 1H de brincadeiras ao ar livre.

Transporte Ativo

D -

Caminhar é a forma de deslocação para a escola mais reportada em crianças entre os 6 e os 11 anos.

Comportamento Sedentário

C +

Cerca de metade dos jovens entre os 11-15 anos não cumpre as recomendações de tempo de ecrã recreativo. No entanto, uma grande percentagem de crianças em idade pré-escolar passam <2H/dia a ver TV.

Família e amigos

B

Cerca de 68% dos pais refere ser facilitador para a prática de AF dos seus filhos.

Escola

A

As aulas de Educação física são obrigatórias e tem uma duração entre 90 a 150 minutos semanais, distribuídos por 2 a 3 sessões. A maioria das escolas oferecem desporto escolar supervisionado por um professor de Ed Física, com competições intra e entre escolas.

Governo

B

O Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. mantém o programa Desporto para todos. O governo criou o programa nacional para a promoção de atividade física (PNPAF) dentro do Sistema nacional de saúde. O PNPAF monitoriza os níveis de AF e dissemina boas práticas de promoção de AF. Uma comissão inter-ministerial lançou o plano de ação para a AF.

Aptidão física

C

Os Jovens entre os 10 e 15 anos classificam-se entre os percentis 40 e 60 na aptidão cardiorrespiratória e entre os percentis 20 a 50 na força. Com base nos dados internacionais normativos para o género e idade, as meninas classificam-se num percentil mais baixo

A classificação é determinada pela % de crianças e adolescentes que atingem os valores de referência de acordo com o esquema seguinte: A+ =94%-100%; A=87%-93%; A- =80%-86%; B+=74%-79%; B=67%-73%; B- =60%-66%; C+ =54%-59%; C=47%-53%; C- =40%-46%; D+=34%-39%; D =27%-33%; D- =20%-26%; F=<20%; INC=incompleto

Discussão

A maioria dos indicadores estão estáveis apesar dos níveis globais de AF apresentarem uma ligeira redução, provavelmente associada ao transporte ativo. No entanto, as brincadeiras ativas (reportadas pela 1ª vez) e o suporte dos pais parece ter melhorado. Apesar de existirem alguns documentos governamentais, planos de ação e estratégias organizadas é necessária mais informação relativa aos níveis e domínios da AF observados, bem como sobre o progresso e impacto das políticas executadas.

Conclusão

- A evidência mostra que uma grande parte das crianças e adolescentes **não são** suficientemente **ativos** e **excedem** as recomendações para o **tempo de ecrã**.
- As escolas** pelo seu **currículo** e programas de EF obrigatório, são um **suporte importante** e estável para a AF em crianças e adolescentes.
- Políticas e ações Governamentais** para a **promoção** e **conscientização** da importância da AF continuam a **ser desenvolvidas**.