



ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS DE ETNIA CIGANA E NÃO CIGANA UM ESTUDO EM CRIANÇAS DE AMBOS OS GÊNEROS

Vanda Guerra^{1,2}, Helena Santa Clara^{1,2}, Paula Marta Bruno^{1,2}

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

¹ FMH, Universidade de Lisboa

² Centro Interdisciplinar de Estudos da Performance Humana

Introdução

Diversos estudos revelam que é fora de casa que as crianças atingem níveis mais elevados de intensidade (Serrano, 2004; Bronzeado, 2009). Os carros, elevadores, presentes no dia-a-dia reduzem a mobilidade e autonomia da criança. Crianças com menor supervisão são mais autónomas e com maior possibilidade de acção (Almeida e Neto, 2007). As recomendações americanas sobre Atividade Física (AF) (2008) aconselham que as crianças (1) participem todos os dias em AF de intensidade moderada a vigorosa pelo menos uma hora, e incluam AF de intensidade vigorosa pelo menos três vezes por semana; (2) pelo menos três vezes por semana, as atividades físicas apoiem e reforcem a manutenção da força muscular e da flexibilidade. As atividades aeróbias devem ser dominantes na sua rotina de AF. Com a passagem para a adolescência, a aptidão física diminui e é necessário fidelizar os jovens à prática desportiva, e fazer um controlo sobre os indicadores de saúde, como seja a aptidão aeróbia ou %MG (Santa-Clara e col., 2007; Barnett e col., 2008). O estilo de vida da criança influencia a %MG, sendo o aumento mais frequente nas meninas (Bronzeado, 2009).

A escola e a família assumem um papel preponderante na aquisição de um estilo de vida ativo das crianças, nomeadamente a escola, que permite o acesso equitativo à AF através da Educação Física (EF), independentemente do estatuto socioeconómico (ESE) das famílias, que é sabido que tem uma relação inversa com a AF (Serrano, 2004; Zahner e col., 2006). Estudos realizados com adolescentes revelaram que 80% dos que tinham excesso de peso eram pertencentes a grupos minoritários. Por outro lado, as crianças de grupos étnicos minoritários são também quem mais brinca com os pais (Niederer e col., 2009). No nosso estudo, é feita uma avaliação destes fatores, associados ao povo cigano. Conhecidos como sendo um povo habilidoso e ritmado, muito ligado à cultura circense e flamenga, embora também associado a um ESE mais baixo (Costa, 2006).

Objetivo

Avaliar a AF e os níveis de aptidão física (ApF), em crianças de etnia cigana (EC) e não cigana (NC), com idades compreendidas entre 6 e 10 anos.

Método

Participantes: Os dados foram recolhidos no ano letivo de 2009/2010, tendo-se selecionado aleatoriamente 36 crianças de EC (23 meninos e 13 meninas) e 59 NC (25 meninos e 34 meninas). As suas idades estavam compreendidas entre 6 e 10 anos.

Instrumentos: A AF foi avaliada através do Diário de AF (DAF) do *Activitygram* e a ApF através da bateria de testes do *Fitnessgram*.

Procedimento: A AF foi avaliada pela recolha de DAF, este dividido em dois momentos: o processo de treino de recolha de dados e o preenchimento do DAF propriamente dito. No primeiro momento, através de uma sessão lúdica com as crianças, foram explorados conceitos de intensidade de esforço, bem como a diferenciação entre atividades de força, flexibilidade, exercício aeróbio, AFD e repouso. Foi-lhes também dado a conhecer figuras e imagens para facilitar a interiorização dos conceitos aprendidos. Toda esta terminologia foi explicada aos professores de EF que colaboraram na recolha do DAF. Aquando do preenchimento do DAF propriamente dito, a recolha foi feita com dois alunos de cada vez, num espaço isolado e sem constrangimentos temporais para a realização da entrevista. Ao entrevistador competia, simplesmente, apontar a atividade para, posteriormente, a classificação ser feita pela mesma pessoa, categorizando homogeneamente no software. Para a avaliação da aptidão física foi aplicado o teste do Vaivém (VO_2). Para o cálculo da composição corporal foram feitas medições relativas à altura, peso, pregas tricipital e geminal.

Resultados

As crianças de EC fazem mais AF que as NC, sendo a etnia um fator significativo sobre o tempo diário de AF em dia não escolar (DNE), embora não em dia escolar (DE). Em geral, as crianças não têm o hábito de fazer exercícios de flexibilidade, mas fazem exercício aeróbio e atividade física diária (AFD). Relativamente à aptidão aeróbia, não existe diferença significativa em função da etnia, mas existe em relação ao género. Em geral, os meninos de EC apresentam menor percentagem de massa gorda (%MG).

Conclusões

A EC apresenta perfil de AF mais ativo que a NC; no entanto, as crianças de EC não apresentam valores de aptidão aeróbia mais elevados que os seus pares de etnia diferente. Todas as crianças estão dentro dos valores saudáveis de composição corporal.

Referências

- Bronzeado, M. (2009). *Maturação e Obesidade – Associação entre obesidade, maturação e actividades de rotina das crianças de Lisboa*. Tese de Mestrado. UTL – FMH. Lisboa.
- Neiderer, I. et al (2009). Influence of a lifestyle intervention in preschool children on physiological and psychological parameters (Ballabeina): study design of a cluster randomized controlled trial. *in BMC Public Health*, 9:94.
- Barnett, L., Morgan, P., Beurden, E., Beard, J. (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: a longitudinal assessment. *In International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*; 5:40.
- Almeida, K. e Neto, C. (2007) Jogo de actividade física e a independência de mobilidade em crianças de contextos sociais diferenciados. *Desenvolvimento Motor da Criança*, Cruz Quebrada. pp.71-81
- Santa-Clara, H; Palma, S.; Ferreira, P. e Oliveira, C. (2007) Aptidão aeróbia, índice de massa corporal e percentagem de massa gorda de alunos dos 5 aos 18 anos de idade. *Desenvolvimento Motor da Criança*, Cruz Quebrada. pp.187-192
- Costa, M. (2006). *Ciganos: Histórias de Vida*. Coimbra. Minerva Coimbra.
- Zahner, L., et al (2006). A school based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6-13 years ("Kinder SportStudie KISS"): study design of a randomized controlled trial. *In BMC Public Health*, 6:147.
- Serrano, J. (2004) *Mudanças Sociais e Estilos de Vida no Desenvolvimento da Criança*. Estudo do nível e independência de mobilidade e da actividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade no meio urbano. Tese de Doutoramento. UTL – FMH. Lisboa