

EDITORIAL

Nível de atividade física de crianças no período de pandemia de COVID-19

A atividade física é atualmente definida como “pessoas se movendo, atuando em espaços e contextos culturalmente específicos e influenciados por uma combinação de interesses, emoções, ideias, instruções e relacionamentos”¹. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as crianças devem praticar 60 minutos de intensidade moderada a vigorosa por dia². Para que eles sejam capazes de se manterem ativos e engajarem em atividades físicas ao longo de suas vidas é preciso adquirir uma série de componentes físicos, cognitivos, sociais e psicológicos; processo conhecido como alfabetização física. O desenvolvimento da alfabetização física, é de extrema importância para que a criança tenha oportunidade de participar em atividades físicas, a fim de desenvolver não só as habilidades motoras, mas também o conhecimento de regras, auto regulação e habilidades sociais³.

Os níveis de atividades físicas de crianças, bem como o desenvolvimento da alfabetização física, sofreram influência direta da pandemia de COVID-19 a qual o mundo enfrenta. Desde o primeiro semestre de 2020, medidas de isolamento social foram o carro chefe para conter os níveis de contaminação da doença, o que restringiu que crianças e adolescentes tivessem acesso aos principais locais onde usualmente realizavam atividade física, como a escola e a comunidade. O espaço domiciliar se tornou o único disponível para o aprendizado e desenvolvimento da criança. No atual período que vivemos, pais e cuidadores manejam entre a rotina de trabalho, muitas vezes também modificada pela situação

Hércules Ribeiro Leite¹

Ricardo Rodrigues de Sousa Junior¹

1. Programa de pós-graduação em Ciências da Reabilitação; Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais;

E-mail: herculesdtnaa@gmail.com

mundial atual, e em criar estratégias para facilitar suprir as atividades que foram restritas aos seus filhos.

Pais e cuidadores de crianças apontam diversas barreiras para a realização de atividades físicas durante o período de isolamento social em decorrência da pandemia de COVID-19⁴. Os pais reportam que o isolamento domiciliar fez com que as crianças tenham menos oportunidades de se manterem ativas, devido muitas vezes a falta de espaço e menor contato com outras crianças. Com o objetivo de diminuir este problema, algumas famílias incentivam seus filhos a frequentarem pequenos parques, áreas abertas da própria casa ou condomínios. Além disso, serviços de atendimento domiciliar ou virtual de profissionais de Educação Física para crianças, tem se tornado cada vez mais frequentes. Entretanto, visto as diferenças socioeconômicas de muitos países de baixa renda, estas estratégias não se tornam totalmente factíveis a todas as famílias.

Devido à alta demanda das famílias e as demais barreiras, muitas vezes a realização de atividades físicas no ambiente domiciliar é deixada de lado, fazendo com que crianças não cumpram os níveis de atividade física propostas pela OMS. Pombo et al. (2021) avaliou o nível de atividade física de mais de 2 mil crianças em Portugal. Neste estudo, concluiu-se que houve uma diminuição dos níveis de atividade física e aumento de tempo comportamento sedentário nas crianças em decorrência do período de isolamento social⁵. Tais resultados podem ser similares em outras regiões do mundo, e podem ser ainda piores em países de baixa renda, onde as oportunidades de participação em atividades físicas são menores.

O presente momento demanda de profissionais da área da saúde, juntamente com os órgãos públicos, a criação de estratégias seguras e criativas que busquem aumentar os níveis de atividade física e diminuir o comportamento sedentário de crianças. Tais soluções podem incluir a implementação de programas domiciliares de baixo custo que atenda as necessidades e a rotina de cada criança juntamente com sua família⁶. Além disso, o uso da telessaúde, programas de aconselhamento e produção de material educativo podem ser fortes aliados para auxiliar os pais a realizar atividades físicas juntamente com seus filhos.

Referências

1. Piggin J. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Front Sport Act Living*. 2020; 18(2):72.
2. World Health Organization- Physical Activity. World Health Organization. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, acessado em 22 de maio de 2021.
3. Edwards LC, Bryant AS, Keegan RJ, Morgan K, Jones AM. Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sport Med*. 2017;47(1):113–26.
4. Perez D, Thalcken JK, Ughelu NE, Knight CJ, Massey WV. Nowhere to Go: Parents' descriptions of children's physical activity during a global pandemic. *Front in Public Healt*. 2021; 26(9):652932.
5. Pombo A, Luz C, Rodrigues LP, Cordovil R. Effects of COVID-19 confinement on the household routines of children in Portugal. *J Child Fam Stud*. 2021; 24: 1-11.
6. Longo E, Campos AC, Schiariti V. COVID-19 Pandemic: Is This a Good Time for Implementation of Home Programs for Children's Rehabilitation in Low- and Middle-Income Countries? *Phys Occup Ther Pediatr*. 2020; 40(4): 361-364.