

Facilitadores e barreiras para a prática da atividade física. Contribuições a partir de um estudo com crianças de uma escola pública municipal.

Doralice Lange de Souza.

Cita:

Doralice Lange de Souza (2009). *Facilitadores e barreiras para a prática da atividade física. Contribuições a partir de um estudo com crianças de uma escola pública municipal. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-062/1910>

Facilitadores e barreiras para a prática da atividade física

**Contribuições a partir de um estudo com
crianças de uma escola pública municipal**

Doralice Lange de Souza

Universidade Federal do Paraná

desouzdo@ufpr.br

INTRODUÇÃO

Vários estudos comprovam que a prática regular de AF pode ajudar a promover a saúde (BAUMAN, 2004; CORBIN, 1987; KESANIEMI *et al.*, 2001; KOHL, 2001, PAFFENBARGER; HYDE, 1984; PAFFENBARGER *et al.*, 1986; PATE *et al.* 1995; POWELL, 1998). Vive-se hoje, no entanto, um grande paradoxo: enquanto se sabe dos benefícios da AF para a saúde, o envolvimento com este tipo de atividade é baixo. Um estudo desenvolvido no Brasil que envolveu o Distrito Federal e 26 capitais, com uma amostra de adultos que vivem em residências que possuem telefone fixo aponta que 27,8% das mulheres e 30,9% dos homens que fizeram parte do universo do estudo não praticaram nenhuma atividade física durante o seu tempo de lazer nos últimos três meses, não fazem esforços físicos em seu trabalho, não vão para o trabalho a pé ou de bicicleta e não são responsáveis pela limpeza pesada de suas casas (BRASIL, 2008).

Considerando o alto grau de sedentarismo da população e sabendo que AF não somente pode promover a saúde, mas pode também ser um excelente meio para promover a socialização, desenvolvimento e educação da criança em vários aspectos, desenvolvemos uma pesquisa onde averiguamos as seguintes questões: Quais os principais fatores de adesão e aderência à AF regular

por parte de um grupo de crianças de terceira e quarta séries desta escola? Quais as principais barreiras que este grupo encontra para continuar a sua prática de AF? Quais seriam as sugestões, por parte dos entrevistados, para que outras crianças também tenham acesso à prática regular de AF? Ao investigar tais questões objetivamos levantar alguns subsídios para a elaboração/aperfeiçoamento de políticas e programas que visem promover a adesão e aderência da criança à AF regular.

METODOLOGIA

A pesquisa foi de natureza qualitativa e de cunho exploratório e foi desenvolvida em uma escola pública de Curitiba (Brasil) que atende crianças de primeira a quarta séries. Para a coleta de dados foram desenvolvidas entrevistas semi-estruturadas com questões abertas com oito crianças que praticam AF regular extra-escolar, com quatro pais destas crianças, e com a diretora da escola. As entrevistas foram feitas de forma individual e duraram em torno de 25 a 30 minutos com as crianças, 40 a 50 minutos com os pais, e uma hora com a diretora. Elas foram todas gravadas e transcritas, e a análise foi pautada nos procedimentos analíticos da etnografia (GEERTZ, 1989) e da *grounded theory* (teoria enraizada) (GLASER; STRAUSS, 1967; STRAUSS; CORBIN, 1990).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fatores de adesão e aderência

Das crianças entrevistadas, 5 fazem futebol e 3 fazem natação. No caso de cinco crianças, foram elas mesmas que pediram para os seus pais para fazerem a atividade. Dessas cinco, quatro se interessaram pela atividade por influência de outras crianças. Apenas uma revelou-se apaixonada pelo esporte desde pequena. Já no caso de três outras crianças, suas escolhas foram direcionadas ou redirecionadas pelos pais. Estes resultados corroboram com o estudo do U.S. Department of Health and Human Services (1996), que também demonstra a importância de estímulos de pais e amigos para o envolvimento da criança com atividade física.

Dos quatro pais entrevistados, três ressaltaram a promoção da saúde enquanto um importante fator de adesão e aderência de seus filhos à AF. Uma das suas grandes preocupações relaciona-se com o sobrepeso de seus filhos.

[Ele] tem uma tendência a ser gordinho, então eu já quero começar desde já com que ele pratique esporte, com que ele mude [...].Então ele se sente inferior [...] ele se sente por baixo, porque ele não pode correr: ele fica cansado à toa. Então eu to incentivando ele já com 9 anos pra que ele chegue aos 16 ou 17, não chegue frustrado, com problemas né? Sabe como que é criança né? Nessa fase [...] podem ficar com trauma, aí tem que ir pro psicólogo e essas coisas. Então é isso que eu quero evitar no futuro dele. (Maria, 42 anos, secretária, mãe do Marcos)

Outro fator alegado pelos pais enquanto fator de adesão e aderência de suas crianças à prática regular de AF é a ocupação saudável do tempo livre das mesmas. Muitas delas passam a maior parte de seu tempo assistindo televisão ou brincando de vídeo game, uma vez que não têm ninguém para brincar e atendê-los em brincadeiras fora de casa. Para os pais destas crianças, a prática sistemática de uma AF aparentemente se constitui em uma espécie de “válvula de escape” para o isolamento e sedentarismo de seus filhos.

Quando eu tinha a idade dele, eu tinha 10, 15 vizinhos, mais ou menos todos da mesma idade, né? Então a gente chegava da escola de manhã e já saía prá rua brincar [...]. No caso dele não tem como fazer isso, né? (Cláudio, manobrista, 32 anos, pai do Cleo)

Ele fica muito ocioso, não tem nenhuma atividade. Onde nós moramos não têm vizinhos [...]. Ele fica praticamente a tarde toda brincando sozinho. Ele fica com o meu sogro e a minha sogra [...]. Ele não tem nenhuma atividade à tarde [...].Então a gente viu nisso uma possibilidade dele fazer uma AF. (Marílio, 37 anos, secretário, pai do Joaquim)

Despender tempo ao ar livre e se relacionar com outras crianças se revelou um importante fator motivacional para a prática da AF para algumas crianças. Ao lhes perguntar porque haviam afirmado que gostavam da AF, recebemos respostas tais como, “eu gosto porque eu não fico a tarde lá em casa e eu posso brincar!” (João, 11 anos); “porque daí eu posso jogar bola com os outros! [...]” (Marcos, 10 anos); “porque daí você não joga sozinho, você tem alguém pra brincar!” (Pedro, 11 anos).

Outro importante fator de aderência à AF é o gosto por este tipo de atividade (PATE; SIRARD, 2000; SALLIS; PROCHASKA E TAYLOR, 2000; SOUZA, 2006; U. S.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996). No caso das crianças que entrevistamos, elas gostam da AF tanto porque esta lhes possibilita estar e brincar com outras crianças, como também porque sentem prazer em realizar as atividades que praticam. Todas as crianças entrevistadas, sem exceção, disseram ficar tristes quando não podem realizar a AF, o que foi confirmado por seus pais.

Outros fatores de aderência à atividade são os estímulos oferecidos pelos pais. Conforme aponta o U.S. Department of Health and Human Services (1996), tais estímulos são fundamentais para o envolvimento da criança com a atividade física. Os pais das crianças incluídas em nosso estudo estimulam as mesmas tanto no sentido de oportunizar e financiar a prática quanto no sentido de motivar seus filhos para a AF.

A principal barreira para a prática da AF levantada em nosso estudo refere-se à questão do deslocamento das crianças para o local da prática. Como elas são ainda novas e não podem ir sozinhas para o local da AF, elas dependem de alguém que tenha disponibilidade de tempo e energia para transportá-las, seja a pé, de ônibus, de bicicleta, moto ou carro.

Apontamentos para políticas públicas

Com o crescente processo de urbanização, especulação imobiliária, crescimento da violência e aumento de número de veículos motorizados, as opções de lazer, e mais especificamente, de AF, têm se tornado restritas.

Os pais entrevistados demonstraram interesse por um maior envolvimento de seus filhos com AF. No entanto, sentem que o poder público não tem conseguido responder de forma adequada à tal demanda. Talvez uma opção para o Estado otimizar seus recursos para atender à esta demanda seria a de ofertar tais atividades no âmbito do espaço escolar, uma vez que a escola é um espaço privilegiado para a prática da AF tanto por seus espaços, materiais e recursos, quanto pela sua proximidade do local de moradia da maioria das crianças. Todos os pais participantes da pesquisa manifestaram seu desejo de que o espaço e os recursos da escola fossem melhor utilizados para a promoção da AF.

Então acho que se a prefeitura talvez desse subsídios às escolas pra que as próprias escolas, dentro mesmo das escolas desenvolvessem as atividades de forma gratuita seria bom [...] Pode ser que tenha crianças que gostariam de participar mas não podem em função do custo né? A alternativa qual seria, acho que seria essa né, você ter as atividades de forma gratuita e integrada à escola. (Marílio, 37 anos, secretário, pai do Joaquim)

O desenvolvimento de programas de AF regular no âmbito escolar depende de políticas públicas que viabilizem a utilização de espaços e recursos da escola e que disponibilizem materiais e profissionais devidamente preparados para orientar as práticas físicas e atender as crianças durante o período em que estiverem na escola. Isto demandaria uma articulação de ações entre as Secretarias Municipais de Educação com Esporte e Lazer, Cultura e Meio Ambiente.

Outra dificuldade que precisaria ser atendida seria o deslocamento das crianças até a escola. Como a maioria dos pais trabalha fora e não podem acompanhar seus filhos, necessitar-se-ia também criar algum sistema de transporte para as crianças, ou então, prover refeições para que as crianças não precisassem sair da escola para o almoço nos dias da prática da AF.

Agora saindo do âmbito da escola, alguns pais falaram também sobre a necessidade de se cuidar tanto da segurança quanto dos espaços e equipamentos em parques e praças públicas.

Tem que se melhorar a iluminação né? A questão realmente de limpeza né? [...] A praça [...] era um movimento danado né? [...] Mas deixou de ser uma praça prá prática de AF ou mesmo de outro tipo de lazer prá ser um ponto de encontro de jovens com música alta e tal [...]. Mas sem dúvida, ali dá prá se praticar um esporte bom, dá prá fazer, tem um espaço amplo né? (Marílio, 37 anos, secretário, pai do Joaquim)

Novamente lembramos que a mera oferta de espaços e equipamentos não é suficiente. Conforme alertou uma das mães, as crianças precisam também de orientação:

[Precisa-se] abrir uma cancha, alguma coisa assim prá crianças irem lá jogar, alguma coisa assim [...] Mas sempre com professor né? Sozinhos eles não vão aprender o que é correto! (Soraia, 35 anos, secretária, mãe da Anália)

Todas as crianças entrevistadas, sem exceção, disseram que gostariam de fazer outra prática de AF, se pudessem. No entanto, dado a limitações de ordem financeira, distância do local da prática, falta de alguém para acompanhá-las e de transporte, isto não é possível. Outra barreira à prática da AF é a falta de diversidade nas ofertas. Conforme constatamos em um levantamento com todas as crianças da escola sobre o que elas fazem em termos de AF, a maioria absoluta das crianças que fazem alguma AF se restringe ao futebol, futsal, ballet e natação. Inúmeros outros tipos de atividades poderiam ser praticadas, se houvesse uma maior diversificação de ofertas, mais educação e acesso à diversidade existente de práticas físicas.

De acordo com Stucky-Ropp e DiLorenzo (1993), vários estudos demonstram que a socialização primária na família se constitui em uma das mais importantes fontes de formação de hábitos de comportamento relativos à saúde na infância. As oportunidades e restrições/barreiras impostas pelas famílias influenciam diretamente os comportamentos relacionados à saúde da criança. Dentre estes comportamentos, inclui-se o hábito da AF. Em nosso estudo, todos os pais entrevistados mostraram valorizar a AF regular enquanto um agente de promoção da saúde, ocupação sadia do tempo livre de seus filhos, e fazem o que podem tanto ao nível financeiro quanto ao nível de disponibilização de tempo e de energia para transportarem seus filhos para o local da prática, para mantê-los em uma atividade. Tendo em vista que os pais são figuras chaves, tanto no sentido de abrir oportunidades ou impor restrições, bem como no sentido de reforçar e/ou coibir comportamentos que levam – ou não—à prática regular da AF (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996), e tendo em vista que além da influência de pais e amigos, normas sociais e culturais são também determinantes para o envolvimento da criança com AF regular (PATE; SIRARD, 2000), recomendamos que, ao se idealizar políticas públicas que visem promover a prática da AF, estas se voltem para a família e para sociedade como um todo e não apenas para a criança em particular.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os principais fatores de adesão e aderência à AF, segundo a perspectiva dos pais, se constituem na promoção da saúde, emagrecimento, ocupação sadia do tempo livre e socialização. Já para as crianças, enquanto os principais fatores de adesão foram os incentivos de amigos ou de

seus pais, os principais fatores de aderência são o gosto que desenvolveram pela atividade e a oportunidade de estar e de brincar com outras crianças. Outro fator que se revelou importante para a aderência das crianças à AF é o apoio de seus pais tanto a nível financeiro quanto no sentido de lhes explicar a importância da AF para a saúde e motivá-los para a prática. A maior dificuldade encontrada pelos pais entrevistados para manter os seus filhos na prática refere-se ao transporte das crianças para o local da atividade, pois todos eles trabalham fora. Podemos concluir a partir dos dados levantados, que os pais e amigos possuem um papel fundamental na adesão e na aderência da criança à AF. Embora o gosto pela atividade possa não se constituir em importante fator de adesão, o desenvolvimento do mesmo pode se tornar um importante fator de aderência.

Levando-se em consideração estas conclusões, e mais especificamente, a importância da influência de pais e amigos e a importância de normas sociais e culturais na adesão e aderência da criança à AF, recomendamos que programas educacionais que visem promover a AF devam atingir não somente as crianças em idade escolar, mas a sociedade como um todo. Também, considerando que o gosto pela AF se constitui em importante fator de aderência à mesma, recomendamos que se busque promover não somente a prática da AF, mas o gosto da criança para esta prática, para que a mesma não desista da AF após alguns poucos meses de experiência.

Recomendamos também a otimização da utilização do espaço e dos recursos da escola, bem como de espaços públicos como parques e praças em seus arredores. Isto, no entanto, não depende somente da boa vontade da direção da escola e da comunidade que faz parte da escola. Ela depende também, e principalmente, de políticas públicas que possibilitem a utilização dos mesmos através de recursos materiais (quadras, equipamentos, transporte das crianças do e para o local da prática) e humanos (professores de educação física e pessoal para cuidar dos espaços, equipamentos e materiais bem como da segurança durante as práticas).

Cabe ao poder público tomar decisões referentes aos programas a serem desenvolvidos na sociedade. Considerando-se que a atividade física, o esporte e o lazer constituem-se em importantes demandas sociais, esperamos que os apontamentos feitos a partir desta pesquisa possam contribuir para uma maior aproximação entre estas demandas e a oferta pública.

Referências

- BAUMAN, A. E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. **Journal of science and medicine in sport**, v. 7, n. 1, supplement, 6-19, 2004.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigitel Brasil 2007**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2008.
- CORBIN, C. B. Youth fitness, exercise and health: there is much to be done. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 589, n. 4, p. 308-314, 1987.
- GEERTZ, C. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 1989.
- GLASER, B.G.; STRAUSS, A. L. **The discovery of grounded theory**: strategies for qualitative research. Chicago: Aldine, 1967.
- KESANIEMI Y. A. *et al.* Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 33, n. 6, p. 345-641, 2001.
- KOHL, H. M. Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 22, p. 472-83, 2001.
- PAFFENBARGER, R. et al. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. **New England Journal of Medicine**, v. 314, p. 605-613, 1986.
- PATE, R.; PRATT, M.; BLAIR, S. N. Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. **JAMA: The journal of the American medical association**, v. 273, n. 5, p. 402-407, 1995.
- POWELL, K. E. Habitual exercise and public health: an epidemiological view. In: DISHMAN, R. K. (Ed.). **Exercise adherence**: its impact on public health. Champaign: Human Kinetics, 1998.
- STRAUSS, A. L.; CORBIN, J. **Introduction to qualitative research**: grounded theory procedures and techniques. Beverly Hills: Sage, 1990.

- SOUZA, D. L. Atividade física e saúde: apontamentos para o desenvolvimento de políticas públicas. In: MEZZADRI, F. M.; CAVICHIOLLI, F. R.; SOUZA, D.L. (Org.) **Esporte e lazer: Subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas**. São Paulo: Manole, 2006, p. 131-142.

- STUCKY-ROPP, M. A.; DILORENZO, T. Determinants of exercise in children. **Preventive Medicine**, v. 22, p. 880-889, 1993.

- U. S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Physical activity and health: a report of the Surgeon General**. Atlanta: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease. Prevention and Health Promotion, p. 234-235, 1996.