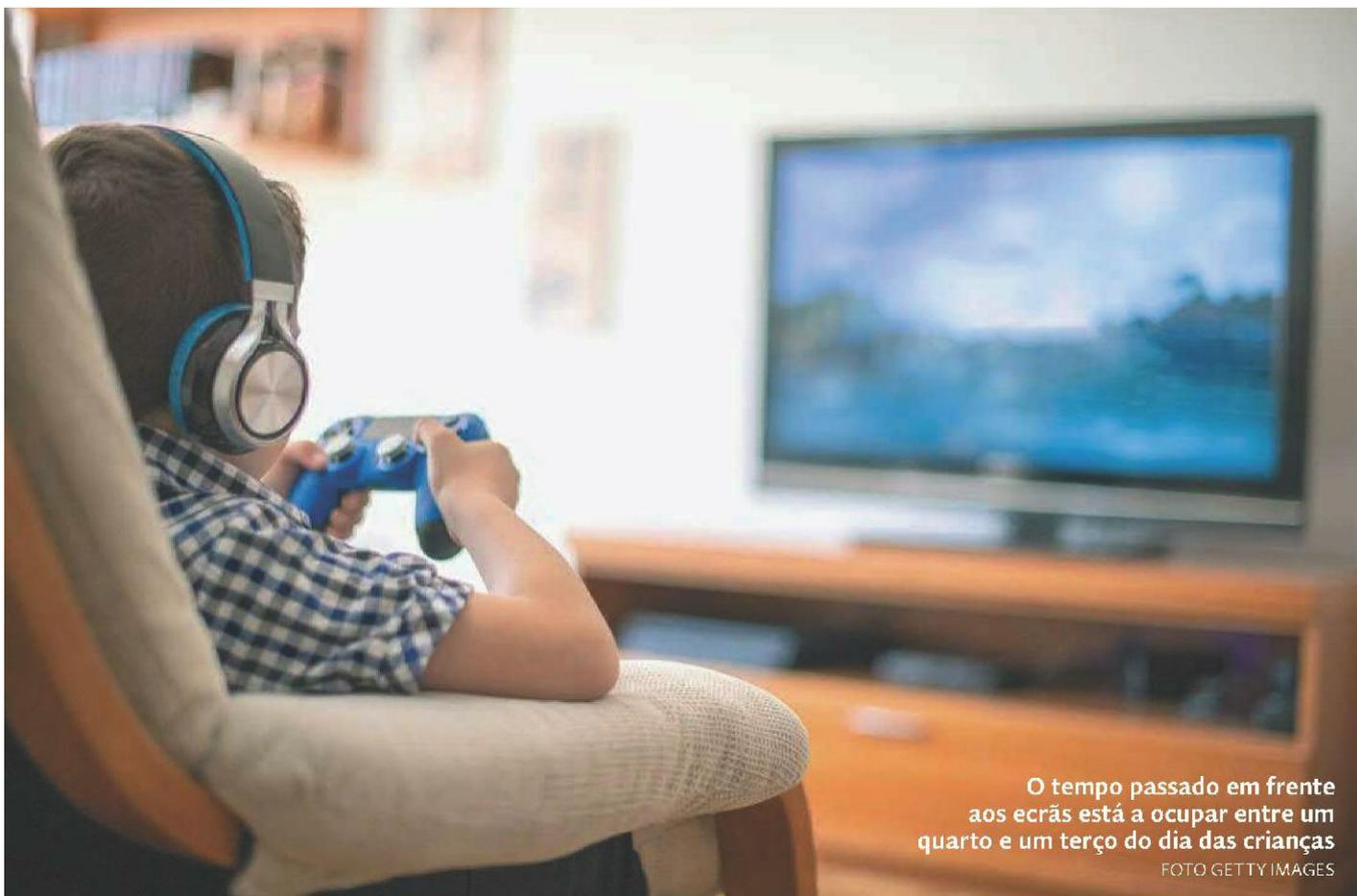


ATIVIDADE FÍSICA



O tempo passado em frente aos ecrãs está a ocupar entre um quarto e um terço do dia das crianças

FOTO GETTY IMAGES

Crianças passam até 80% do dia paradas em casa

Isolamento leva a **aumento significativo** dos níveis de sedentarismo

ISABEL LEIRIA

Naquele que é o maior confinamento social da História — há estimativas que indicam que 4,5 mil milhões de pessoas estão atualmente com restrições de circulação —, Portugal integra a longa lista de países que mantêm as escolas encerradas (desde 16 de março) e a liberdade de movimento condicionada. Preocupados com a falta de oportunidades e espaços para a atividade

física das crianças durante um período tão longo, investigadores de três instituições de ensino superior lançaram um inquérito para avaliar o impacto das restrições nas rotinas familiares. E os números são alarmantes.

As taxas de sedentarismo aumentaram de forma significativa e são particularmente elevadas na faixa etária dos 10 aos 12 anos: 84% do dia destas cri-

anças são passados em atividades que não implicam qualquer movimento, como aulas *online*, conversas no telemóvel, redes sociais ou jogos em que estão paradas. As percentagens são menores entre os mais novos. Ainda assim, são de 72% na faixa etária dos 3 aos 5 anos e de 78% entre os 6 e os 9. Tudo isto sem contar com as horas de repouso durante a noite.

Estes são alguns dos resultados já obtidos pelos investigadores da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa, Escola Superior de Educação, do Politécnico de Lisboa, e Escola Superior de Desporto e Lazer, do Politécnico de Viana do Castelo, no estudo “O confinamento pela covid-19 em Portugal: efeitos nas rotinas das famílias com crianças com

menos de 13 anos”.

O inquérito *online* foi lançado entre 23 de março e 1 de abril, na segunda semana do estado de emergência, e foi respondido por 1973 famílias, com 2167 crianças até aos 12 anos.

Comparando com outros indicadores recolhidos em períodos normais, em que as crianças saem todos os dias para ir à escola e participar em diversas atividades, verifica-se que o tempo sedentário ronda valores 20 pontos percentuais abaixo.

Horas em frente ao ecrã

Questionados sobre a perceção que têm acerca da alteração de rotinas dos seus filhos, 70% dos pais consideram que houve um decréscimo de atividade física e 68% admitem que as crianças passaram a estar mais tempo em frente aos ecrãs, seja do telemóvel, do *tablet*, do computador ou da televisão.

Parte deste tempo decorre do facto de o ensino estar a acontecer todo à distância e de muitas escolas exigirem um número significativo de horas *online*, em aulas por videoconferência. Mas é também fruto de um aumento daquilo a que os investi-

gadores chamam ‘tempo lúdico de ecrã’.

Em relação ao tempo de lazer passado em frente a um ecrã, das respostas ao inquérito fica evidente que o hábito se acentua à medida que aumentam as idades. Ainda assim, mesmo entre os bebés entre os 0 e os 2 anos os pais dizem que praticamente um quarto do tempo (24%) em que estão acordados é passado em frente a um ecrã. Entre as crianças dos 10 aos 12 anos o valor sobe para um terço (33%) do tempo. Afinal, é também através do computador, do telemóvel ou da PlayStation ligada à televisão que conseguem manter o contacto com os amigos.

O estudo também permite perceber que fatores estão mais associados a altas taxas de sedentarismo. Em geral, quem vive em casas com espaço exterior ou onde habitam outras crianças tende a ter mais atividade física. Já as crianças de famílias em que os adultos estão em casa em teletrabalho apresentam taxas de sedentarismo mais elevadas. A idade também influencia — quanto mais velhos, mais parados —,

mas as diferenças que existem normalmente entre sexos, com os rapazes mais ativos do que as raparigas, desaparecem neste contexto de confinamento, assinala Rita Cordovil Matos, uma das autoras do estudo e investigadora na Faculdade de Motricidade Humana.

Exercícios em família

Para esta investigação considerou-se como atividade física diária quer os jogos que implicam movimento (jogar às escondidas, correr, saltar), quer exercícios mais organizados, em casa ou no exterior, e também passear o cão. Dito isto, de acordo com as respostas dos pais ao inquérito, o tempo médio diário de atividade física totaliza pouco mais de duas horas. Este valor é metade do que acontece em tempos normais, quando ir todos os dias à escola, ter aulas de Educação Física, brincar nos recreios e praticar diferentes modalidades não é proibido e a duração média da atividade física é de cinco horas por dia.

Mas nem tudo é mau nestes tempos de pandemia e a grande maioria dos pais (83%) também disse que fazem mais atividades

em família.

Perante estes resultados, e sabendo que ao sedentarismo estão associados outros comportamentos menos saudáveis, como uma alimentação com excesso de açúcares e gordura, os autores chamam a atenção para a importância de os pais assumirem as atividades físicas como muito importantes na rotina das famílias, já que as crianças estão a ter muito menos estímulos nesse sentido. E isso é possível mesmo estando em casa. Pais mais ativos geram crianças mais ativas, pelo que devem ser pensados exercícios em conjunto. E se é em frente aos ecrãs que elas passam grande parte do tempo, porque não apostar em videojogos que requerem que os jogadores se movimentem?

O inquérito continuará a decorrer durante o confinamento. As consequências para milhões de crianças e adolescentes, obrigados a viver a maior parte do tempo entre quatro paredes, separados dos amigos e colegas durante um período tão longo, só mais tarde se verão.

ileiria@expresso.imprensa.pt

ATIVIDADES DAS CRIANÇAS ATÉ 12 ANOS

Em % do dia



*Inclui horas em aulas *online*, redes sociais ou jogos em que não há movimento

TEMPO DIÁRIO DEDICADO A:

Em horas



*Dentro e fora de casa, incluindo passear o cão

OPINIÃO DOS PAIS

69% consideram que as crianças têm feito menos/muito menos atividade física

68% dizem que as crianças têm passado mais tempo/muito mais tempo em frente aos ecrãs

83% têm feito mais/muito mais atividades em família

FONTES: CONFINAMENTO EM PORTUGAL - EFEITOS NAS ROTINAS DE ATIVIDADE FÍSICA NAS FAMÍLIAS COM CRIANÇAS ATÉ AOS 12 ANOS (EMH, IJL, PSSF, IRI, ESCI, IPVC)