

ADESÃO E ADERÊNCIA DA CRIANÇA À ATIVIDADE FÍSICA REGULAR: APONTAMENTOS PARA POLÍTICAS PÚBLICAS

ADHESION AND ADHERENCE OF CHILDREN TO REGULAR PHYSICAL ACTIVITY: NOTES FOR PUBLIC POLICIES

Doralice Lange de Souza*
Fernando Marinho Mezzadri*

RESUMO

A pesquisa investigou fatores de adesão e aderência a atividades físicas (AFs) regulares por parte de crianças de terceira e quarta séries de uma escola pública de Curitiba. O estudo foi qualitativo e a coleta de dados envolveu entrevistas semiestruturadas com a diretora da escola, oito crianças e quatro pais de crianças que praticam AFs extracurriculares. Os principais fatores de adesão e aderência, segundo os pais, são a saúde, ocupação do tempo e socialização; já para as crianças, são os incentivos, o gosto pela atividade e a oportunidade de estar com outras crianças. A maior dificuldade para a aderência é o transporte para o local da atividade. Os dados reforçam a necessidade de 1) conscientizar da importância das AFs; (2) desenvolver o gosto por AFs; e (3) otimizar o uso da escola e de outros espaços públicos em seus arredores para a promoção das AFs.

Palavras-chave: Criança. Atividade motora. Política social.

INTRODUÇÃO

Pesquisas demonstram que o sedentarismo está associado com fatores de risco à saúde, como, por exemplo, hipertensão, diabetes *mellitus*, obesidade, câncer de colo de útero e depressão (PATE; SIRARD, 2000). Estudos também apontam que a prática regular de AF pode ajudar a prevenir estes fatores, entre outros, o risco à 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 um grande paradoxo: enquanto se sabe dos benefícios das AFs para a saúde, o envolvimento com este tipo de atividade é baixo por parte de parcela significativa da população. Um estudo que envolveu o Distrito Federal e 26 capitais brasileiras, 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 são inativos fisicamente. Neste estudo

foram considerados fisicamente inativos aqueles que 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). Outro estudo, desenvolvido por Monteiro et al. (2003), que englobou habitantes do Nordeste e Sudeste do Brasil (representando aproximadamente 70% da população brasileira) demonstra que apenas 13% do universo deste estudo se engajam em algum tipo de atividade física pelo menos uma vez por semana durante 30 minutos. Desses, apenas 3,3% fazem um mínimo de 30 minutos de atividade física pelo menos cinco vezes por semana, conforme recomendado por organizações nacionais e internacionais de saúde. Ainda outro estudo desenvolvido por Pitanga e Lessa (2005), que envolveu 2.292 adultos da cidade de Salvador, aponta que 72,5% dos entrevistados admitiram ser sedentários durante o seu tempo de lazer.

* Professor(a) Doutor(a) do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Enquanto alguns estudos indicam que a falta de envolvimento com atividade física regular é baixo em populações de renda e nível de escolaridade baixos (MONTEIRO et al., 2003; OWEN; BAUMAN, 1992; PITANGA; LESSA, 2005), fatores sociais, econômicos e educacionais por si sós não explicam o fenômeno do sedentarismo. Existe um alto grau de inatividade física mesmo em classes sociais mais favorecidas e em países onde as pessoas possuem mais acesso à informação e condições materiais para a prática. Nos EUA, por exemplo, de acordo com uma recente pesquisa, somente 30.8% dos adultos acima de 18 anos de idade se engajam em atividade física durante o tempo de lazer (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2008). Neste estudo consideraram-se como atividades físicas no lazer atividades físicas leves ou moderadas praticadas cinco vezes por semana ou mais ou engajamento em atividade física vigorosa por 20 minutos com uma frequência igual ou superior a três vezes por semana. Estudos desenvolvidos na Europa também demonstram que, em média, 32% dos adultos não praticam nenhum tipo de atividade física durante o tempo livre. Segundo as estatísticas, o grau de sedentarismo naquele continente varia desde 12% na Suécia até 61% em Portugal (MONTEIRO et al., 2003). Estes dados nos levam a concluir que, embora fatores sociais, econômicos e educacionais influenciem os níveis de comportamento sedentário, eles sozinhos não explicam o baixo nível de atividade física da população.

Considerando o alto grau de sedentarismo da população, perguntamo-nos o que possibilita e motiva algumas pessoas a iniciarem e a permanecerem em AFs regulares. No caso deste trabalho nos indagamos, mais especificamente, quais são os principais fatores de adesão e aderência a AFs regulares por parte de um grupo de crianças de terceira e quarta séries de uma escola pública do município de Curitiba. Note-se que quando falamos em adesão a AF nos referimos ao ato de se dar início a uma prática de AFs, já quando falamos em aderência a AFs nos referimos à manutenção da prática, conforme explicam autores como Gonçalves e Campana (2005) e Nahas (2006). Note-se também que entendemos por AF qualquer tipo de atividade que envolva o movimento corporal

e um gasto energético significativo, ou seja, um gasto que vá além do que normalmente se faz necessário para a realização de tarefas corriqueiras e cotidianas. Gostaríamos de enfatizar que quando falamos em AF regular não estamos nos referindo apenas à prática de atividades altamente sistematizadas tais como as esportivas ou as que acontecem em academias e escolinhas de futebol, mas referimo-nos também a atividades corporais lúdicas e recreativas que ocorrem em grupos de dança, capoeira e/ou em grupos que sistematicamente realizam jogos com bola e desenvolvem brincadeiras como pega-pega, mãe-cola, mãe-corrente, mãe-cega, etc.

Ao mesmo tempo em que sabemos que os benefícios das AFs para a saúde da criança não são diretamente transferíveis para a idade adulta, sabemos que o desenvolvimento das percepções em relação a este tipo de atividade se dá na infância. Sabemos também que o gosto e o hábito da prática de AFs podem ser desenvolvidos nesta faixa etária (SALLIS; PROCHASKA; TAYLOR, 2000; ALVES, 2003) e que as atitudes e os comportamentos da criança são normalmente mais maleáveis do que os de adultos (STUCKY-ROPP; DILORENZO, 1993). Além disto, sabemos que a AF pode ser um excelente meio para promover a socialização, desenvolvimento e educação da criança em vários aspectos. Por isso, ao realizarmos esta pesquisa, partimos do pressuposto que a AF deve fazer parte da vida da criança já desde cedo da forma mais educativa, recreativa e prazerosa possível.

Dentre os estudos sobre os fatores de adesão e aderência à AF por parte de crianças, os mais citados internacionalmente são os de Patê e Sirard (2000), Sallis, Prochaska e Taylor (2000), e o do National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (1996). No Brasil encontramos somente um estudo, desenvolvido por Barros (2005). Estes estudos, no entanto, foram desenvolvidos a partir de uma perspectiva quantitativa de pesquisa, em que se levantaram dados de forma genérica, a partir de categorias já preestabelecidas, com base em outros estudos também de natureza quantitativa. Até o momento não encontramos nenhum trabalho cujo objetivo tenha sido investigar, de uma forma aprofundada e a partir da perspectiva e subjetividade dos próprios participantes da

pesquisa, os principais fatores de adesão e aderência a AFs, daí termos optado por desenvolver um estudo qualitativo sobre o tema. Embora este tipo de estudo não permita generalizações, ele possui a vantagem de nos permitir explorar o tema em profundidade e a partir do ponto de vista dos participantes da pesquisa. Acreditamos que os resultados de nossa pesquisa tanto poderão ser úteis para nortear o desenvolvimento de futuros estudos sobre o tema (eles podem gerar novas categorias para a coleta e análise de dados para estudos qualitativos) quanto poderão servir como subsídios para o desenvolvimento e/ou aperfeiçoamento de políticas e programas que visem promover a adesão e aderência da criança a AF regular. A nossa pesquisa averiguou, mais especificamente, as seguintes questões: Quais os principais fatores de adesão e aderência a AFs regulares 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 AFs? 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 práticas de AF.

METODOLOGIA

A pesquisa, de natureza qualitativa e de cunho exploratório, foi desenvolvida em uma escola pública de Curitiba que atende crianças de primeira a quarta séries durante os períodos da manhã e tarde. Para a coleta de dados foram desenvolvidas entrevistas semiestruturadas com questões abertas, com oito crianças que praticam algum tipo de AF regular extraescolar, com quatro pais destas crianças e com a diretora da escola.

Todos os participantes da pesquisa e/ou seus responsáveis foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Paraná (Parecer 84/2005).

Os roteiros de entrevista com as crianças e pais foram desenvolvidos com base na literatura

sobre adesão e aderência a AF e continham questões abertas e fechadas. No caso das crianças, pedimos-lhes que descrevessem a sua rotina diária e falassem sobre o(s) tipo(s) de atividade física que praticam e onde o fazem; de que forma vão à prática (meio de locomoção) e se alguém - e quem - as leva; o que as motivou a iniciar a prática e nela permanecer; se encontram dificuldades para se manter na(s) prática(s) e como fazem para superá-las; se gostam das aulas de Educação Física (EF); se o (a) professor(a) de EF já as incentivou a praticar AFs fora da aula; se o professor de EF e/ou seus pais falam sobre a importância das AFs para a saúde; se os pais fazem algum tipo de AF regular, qual e onde; se gostariam de fazer outro tipo de atividade e qual deles.

Nas entrevistas com os pais levantamos dados sobre o seu nível educacional, renda familiar, número de filhos; se eles e os seus filhos praticam algum tipo de AF regular e, se positivo, que atividade(s), com que frequência, a que custo, onde o praticam; como seu/sua filho(a) decidiu fazer AF; qual o papel deles na escolha do(s) tipo(s) de atividade que o(a) filho(a) pratica; se perceberam mudanças no comportamento da criança depois do início da prática; se a criança comenta - e o que comenta - sobre as suas práticas de AF; se a criança expressa alegria, tristeza, ansiedade, ou algum outro tipo de comportamento diferenciado antes de ir e ao retornar da atividade; se eles têm alguma expectativa em relação ao futuro da criança na prática da AF exercida; se praticam algum tipo de AF com a criança; o que efetivamente possibilita a prática de AFs para a criança (ex., fácil acesso, gratuidade, segurança); dificuldades encontradas para manter a criança na prática; sugestões para o desenvolvimento de políticas públicas e programas que possibilitem que outras crianças também pratiquem AFs regularmente.

A entrevista com a diretora não havia sido inicialmente planejada. Decidimos entrevistá-la somente após constatarmos que a principal sugestão dos pais é a de um melhor aproveitamento dos espaços e recursos da escola. Considerando que o principal objetivo do estudo é o de gerar subsídios para o desenvolvimento de políticas e programas de promoção de AFs, resolvemos entrevistar a

diretora para averiguar as complexidades envolvidas na possível implementação desta sugestão. Assim lhe perguntamos se a escola já oferecia algum tipo de AF extracurricular na escola e que atividades oferecia; que tipo de dificuldades a escola encontrava para implementar tais atividades e possivelmente encontraria se optasse por implementar outras atividades; e que tipo de sugestões ela teria para o poder público no sentido de possibilitar um maior acesso das crianças a AFs tanto no âmbito da escola quanto em outros espaços públicos.

Para selecionar as oito crianças que participaram da pesquisa, fizemos um levantamento visando identificar quais eram praticantes regulares de algum tipo de atividade física. No total, dos 350 alunos que participaram do levantamento (todos os alunos que estavam na escola no dia do levantamento), apenas 130 responderam que praticavam regularmente algum tipo de AF, 75 meninos e 55 meninas. Destes, 66 crianças disseram praticar futebol ou futsal; 20, ballet; 3, algum outro tipo de dança; 13, natação; 8, basquetebol; 7, voleibol; 3, ginástica olímpica; 2, ginástica rítmica; 3, judô; 2, karatê; 2, corrida; e 1, softbol. Do total de crianças, 74 praticam AFs em espaços públicos (na própria escola, em praças e no projeto Comunidade Escola) e 56 crianças o fazem em locais privados, como clubes e escolinhas. A título de esclarecimento, o Programa Comunidade Escola é um programa de atividades gratuitas e socioeducativas desenvolvido pela Prefeitura Municipal de Curitiba em escolas públicas durante os fins de semana e noites quando atividades letivas não estão sendo desenvolvidas.

Optamos por incluir no estudo apenas crianças de 3ª e 4ª séries por serem elas, pelo menos em tese, mais articuladas verbalmente para responder às questões das entrevistas. Entrevistamos todas as crianças cujos pais autorizaram a participação via assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. No total, entrevistamos sete meninos e uma menina. Embora os pais destas oito crianças tenham oficialmente concordado em participar do estudo, ao serem chamados para a entrevista, apenas quatro compareceram. Por esta razão não pudemos entrevistar todos.

As entrevistas foram realizadas pela coordenadora do projeto de pesquisa e por dois alunos (um bolsista e um voluntário) vinculados ao projeto, os quais foram especialmente treinados para este procedimento através de algumas aulas e oficinas de trabalho. Todas as entrevistas foram feitas de forma individual com cada um dos sujeitos do estudo e ocorreram em salas de aula vazias ou em outros espaços disponíveis na escola. No caso das crianças, o horário para cada entrevista foi sugerido pelas suas respectivas professoras de forma a não atrapalhar as tarefas escolares. No caso dos pais, cada um deles escolheu um horário que lhes era mais conveniente. As entrevistas com as crianças duraram aproximadamente 25 a 30 minutos, e com os pais, entre 40 a 50 minutos. Todas as entrevistas foram gravadas e transcritas *verbatim* no mesmo dia ou no dia seguinte em que ocorreram, para que pudéssemos recordar e registrar detalhes a elas relativos, tais como a expressão corporal dos indivíduos durante as suas falas. As transcrições consideraram detalhes como gestos, pausas e diferentes entonações de voz utilizadas pelos participantes da pesquisa durante as entrevistas. Conforme aponta Geertz (1989), a forma de os sujeitos se expressarem (ex.: expressão corporal, entonações de voz e hesitações nas falas e no olhar) possuem significados. Estes, por sua vez, precisam ser apreendidos e interpretados para que de fato se possam entender, de forma aprofundada, as suas perspectivas.

A análise de dados foi indutiva, ou seja, focalizamos os temas que surgiram como mais importantes nas falas dos participantes da pesquisa e a partir deles criamos categorias. Neste tipo de análise o pesquisador busca evitar a utilização de categorias predefinidas pela literatura ou por suas próprias pré-concepções, objetivando com isto, deixar que os dados possam “falar” por si próprios. A nossa análise foi pautada nos procedimentos analíticos da etnografia (GEERTZ, 1989) e da “*grounded theory*” (teoria enraizada) (GLASER; STRAUSS, 1967; STRAUSS; CORBIN, 1990). Escolhemos estes procedimentos porque o nosso objetivo era explorar em profundidade a realidade tal como ela é pensada pelos sujeitos, e não confirmar/desconfirmar resultados/perspectivas teóricas de outros

pesquisadores. Uma das grandes vantagens da adoção de tais procedimentos é que eles podem revelar novas e diferentes possibilidades de se pensar e entender a realidade e isto, por sua vez, pode gerar elementos para a construção de novas teorias sobre o tema estudado.

Em um primeiro momento analisamos os dados de forma separada para cada sujeito, buscando identificar os principais temas que emergiram de suas falas. Em um segundo momento cruzamos os dados dos diferentes indivíduos, buscando identificar temas recorrentes em suas falas, agrupando pontos convergentes e divergentes e desenvolvendo categorias para a organização e interpretação dos dados.

Para garantir o anonimato dos participantes, usamos pseudônimos na apresentação dos resultados que faremos a seguir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fatores de adesão e aderência a AFs segundo a experiência dos participantes da pesquisa

Das crianças entrevistadas, 5 fazem futebol e 3 fazem natação. No caso de cinco crianças, foram elas mesmas que pediram a os seus pais autorização para fazerem a atividade. Dessas cinco, quatro se interessaram pela atividade por influência de outras crianças e penas uma revelou-se apaixonada pelo esporte desde pequena. Já no caso de três outras crianças, suas escolhas foram direcionadas ou redirecionadas pelos pais. A importância de estímulos de pais e amigos para o envolvimento da criança com atividade física é também apontada pelo estudo desenvolvido pelo *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion* (1996).

Dos quatro pais entrevistados, três ressaltaram a promoção da saúde como um importante fator de adesão e aderência de seus filhos a AFs:

“Ela [a AF] melhorou bastante a respiração dela [...]. Ela tinha crises [de bronquite] assim 2 a 3 no mês. Às vezes tinha que ficar dando antibiótico, e com a natação praticamente não tem [...]. Pra respiração dela foi a melhor coisa”

(Soraia, 35 anos, secretária, mãe da Anália).

“A atividade física te traz um retorno [...], seja pelo lado de simplesmente te satisfazer por fazer uma coisa que você gosta, mas também por aquele lado que, eu acho que grande parte dos problemas futuros de saúde que você venha a ter, claro que eu sempre costumo dizer que nada é garantia de que você não vá ter algum problema no futuro, mas como forma de prevenção!” (Marílio, 37 anos, secretário, pai do Joaquim).

Uma das grandes preocupações expressas por três dos quatro pais entrevistados relaciona-se com o sobrepeso de seus filhos e suas possíveis conseqüências.

“[Ele] tem uma tendência a ser gordinho, então eu já quero começar desde já com que ele pratique esporte, com que ele mude [...]. Ele não é gordo, mas ele é mais pesado que os outros meninos. Então ele se sente inferior [...] ele se sente por baixo, porque ele não pode correr: ele fica cansado à toa. Então eu tô 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).

A preocupação com o peso – e a consciência de que a AF pode ajudar a controlá-lo se refletiu também na fala das crianças:

Entrevistador: “E teu pai e tua mãe, o que eles falam de você fazer natação? Eles acham que é importante?”

Criança: “É, eu até tô achando importante, e eles também.”

Entrevistador: “E por que você tá achando importante?”

Criança: “Porque eu tô... eu tô ficando gordo e tô comendo demais” (Joaquim, 10 anos).

A percepção de ganhos com a AF parece retroalimentar o desejo das próprias crianças de a praticarem e o de seus pais de incentivá-los a continuar a prática:

“Ele tá assim empolgadíssimo em emagrecer [...]. Ele tem tendência a ser gordinho [...] Então agora ele tá superempolgado: ‘Mãe, hoje eu corri melhor!’ Aí eu falo: ‘Aí, tá vendo, filho? Então procure que você vai melhorar ainda mais!’” (Maria, 42 anos, secretária, mãe do Marcos).

Outro aspecto citado pelos pais como fator de adesão e aderência de suas crianças à prática regular de AFs é a ocupação saudável de seu tempo livre. Quatro das crianças participantes do estudo passam a maior parte de seu tempo assistindo televisão ou brincando de videogame, uma vez que não têm ninguém com quem brincar e e que possa atendê-las do lado de fora da casa (os pais trabalham fora). 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. Vejamos, por exemplo, as seguintes falas:

“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 pra 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 tem 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 revelaram como importantes fatores motivacionais para a prática de AF para algumas crianças. Ao perguntarmos às crianças por que elas haviam afirmado que

gostavam de AFs recebemos respostas 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 a AFs é o gosto por essas atividades (PATE; SIRARD, 2000; SABA, 2001; SALLIS; PROCHASKA; TAYLOR, 2000; SOUZA, 2006; NATIONAL CENTER FOR CHRONIC DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION, 1996). No caso das crianças que entrevistamos, elas gostam da AF que desenvolvem tanto porque esta lhes possibilita estar e brincar com outras crianças, como porque sentem prazer em realizar as atividades que praticam. Todas as crianças entrevistadas, sem exceção, disseram ficar tristes quando não podem ir para a AF por alguma razão. Os pais com quem falamos confirmaram esta informação. A mãe de uma das crianças inclusive disse que o seu filho gosta tanto da atividade, que algumas vezes chega a dormir com o uniforme do futebol na noite anterior. Já o pai de um menino afirmou que em algumas circunstâncias chega a tomar a proibição da prática da AF como um castigo para coibir o mau comportamento de seu filho. Alguns exemplos de passagens que revelam o gosto das crianças pela atividade:

Criança: “É quando é o dia de ir pro futsal eu fico olhando pro relógio esperando dar cinco horas, mas o tempo não passa!”

Entrevistador: “Quando você vai embora, como é que você se sente?”

Criança: “Eu tô triste porque eu tô indo embora, eu queria continuar” (Joaquim, 10 anos).

“Ela gosta! [...] Quando ela fica às vezes no final de semana que a gente vai viajar, ou coisa, que ela não vai pra natação, ela já sente falta. Já reclama que ‘Ai, eu não fui nadar essa semana, eu quero!’ [...] Aí ela já fica ansiosa pra que chegue o dia dela voltar pra nadar” (Soraia, 35 anos, secretária, mãe da Anália).

Ao falar sobre os benefícios da prática de AFs, além de reforçar questões relativas à saúde e ocupação do tempo de seus filhos, um dos pais comentou que a prática do futebol influencia positivamente o seu filho em tudo: na escola, na alegria e na vida, o que o incentivava a mantê-lo na prática e a criança a continuar:

Sim, eu considero muito importante, pela saúde e pelo desempenho tanto na escola de futebol como na escola normal [...]. A partir do momento que ele começou a jogar futebol, ele se interessou mais tanto pelo futebol quanto pela escola [...]. Ele tem mais frequência. Ele gosta de jogar futebol na escola também [...] o que eu notei assim é que ele sempre tá mais animado, né? Tá sempre mais alegre [...]. Em casa mesmo, sempre tá brincando de bola [...]. Eu acho que ele ficou bem mais entusiasmado com a vida (Cláudio, manobrista, 32 anos, pai do Cleo).

Outros fatores de adesão e aderência a AFs são os estímulos oferecidos pelos pais. Conforme aponta o *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion* (1996), tais estímulos são fundamentais para o envolvimento da criança com a atividade física. Os pais das crianças entrevistadas estimulam seus filhos tanto no sentido de oportunizar a prática, financiando-a e providenciando o transporte para seus filhos, quanto no sentido de motivá-los para a prática, dados os benefícios percebidos em relação a ela. Os quatro pais entrevistados disseram conversar com os seus filhos sobre a importância das AFs para a saúde. No caso de alguns pais, estes também buscaram dialogar sobre a atividade em si com suas crianças, e quando possível, fazem algum tipo de AF com elas. Vejamos, por exemplo, a seguinte passagem de uma mãe que, apesar de trabalhar o dia inteiro, busca tempo e energia para conversar e jogar bola com o filho:

“Ele conta tudo o que aconteceu na aula. Ele conta e mostra como que ele fez! [...] ‘Mãe, mãe, hoje eu fiz [...]. Ai, eu errei um pênalti! [...]. ‘Ninguém merece,’ ele falou, ‘mas o professor disse que isso acontece com qualquer um, até com os profissionais!’ [...], Aí

eu falo: ‘não, meu filho, não dá nada, depois outro dia você acerta!’ [...]. Ele conta dos dribles, ele conta, ele adora ser zagueiro! [...]. Eu tento conversar com eles assim o máximo que eu posso apesar da minha ausência em casa, né? Passo o dia inteiro fora, mas eu tento repor essas coisas assim na hora que eu tô em casa, o que pode, o que não pode, o que deve, o que não deve, então eu sempre falo da importância da atividade física [...] Eu incentivo eles [...] pra não cometer os mesmos erros que eu! [...] Só descobri isso com 40 anos! [...] Eu brinco com ele às vezes. Às vezes nós dois vamos na calçada: ‘Mãe, vamos jogar?’. Ele pede, às vezes eu tô fazendo alguma coisa lá e fico brincando com ele lá de futebol” (Maria, 42 anos, secretária, mãe do Marcos).

Os dados levantados pelo nosso estudo apontam que uma importante barreira em relação à prática de AFs refere-se à questão do deslocamento para o local da prática. Como as crianças são ainda novas e não podem se deslocar sozinhas, elas dependem de alguém que tenha disponibilidade de tempo e energia para transportá-las, seja a pé, de ônibus, de bicicleta, seja de moto ou carro. Quando os pais trabalham fora, isto exige um enorme esforço por parte de outras pessoas da família ou amigos. A mãe de uma das crianças, por exemplo, interrompe seus afazeres no trabalho para levar o filho para a aula de natação de carro, volta para o trabalho e mais tarde retorna ao local da natação para apanhar o filho e levá-lo para casa. Já a irmã mais velha de outra criança pega dois ônibus para ir e dois para voltar para levar o irmão até a escolinha de futebol.

Para evitar problemas com o transporte e otimizar o uso de recursos, energia e tempo para o deslocamento até o local da prática, duas famílias conciliam a sua AF com a dos filhos. Isto, por sua vez, acaba por contribuir para com a continuidade da prática, como podemos observar na seguinte passagem de uma das entrevistadas:

Entrevistador: “O que vocês acham dos três fazerem juntos a aula?”

Mãe: “Ah, é ótimo, porque [...] assim é fácil, né? Porque não precisa tá indo levar ela ou buscar ela, ou vai meu esposo, depois vou eu. Então vamos os três juntos, né? E assim, às vezes um tá desanimando e um incentiva o outro!” (Soraia, 35 anos, secretária, mãe da Anália).

A questão financeira apareceu como uma importante barreira a ser superada apenas na fala de uma das mães, que possui um nível socioeconômico menor do que o dos outros pais entrevistados. Este problema não apareceu como uma importante barreira à prática de AFs para a maioria dos participantes da pesquisa, uma vez que entrevistamos apenas crianças e pais de crianças que praticam AFs. Se houvéssimos entrevistado crianças e pais de crianças que não praticam AF regularmente, a falta de recursos financeiros talvez aparecesse como uma das principais - se não a principal - barreira à prática regular de AF.

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 AFs, têm se tornado restritas.

Conforme demonstrado na fala dos pais acima, existe o interesse por um maior envolvimento com AFs, mas o poder público não tem conseguido responder de forma adequada a tal demanda. Conforme explica Bobbio (2000), ao enfrentar demandas sociais o Estado precisa fazer opções que acabam por excluir outras:

A quantidade e a rapidez destas demandas, no entanto, são de tal ordem que nenhum sistema político, por mais eficiente que seja, pode a elas responder adequadamente. Daí derivam a chamada sobrecarga e a necessidade de o sistema político fazer drásticas opções. Mas uma opção exclui a outra. E as opções não-satisfatórias criam descontentamento (BOBBIO, 2000, p. 48).

Considerando-se que o sistema público não tem como atender todas as demandas sociais, ao analisá-las precisa tomar decisões e otimizar recursos. No caso da demanda pela promoção de atividades físicas, esporte e lazer, uma opção interessante seria ofertar tais atividades no âmbito do espaço escolar, uma vez que a escola é um espaço privilegiado para a prática de AFs, tanto por seus espaços, materiais e recursos quanto pela sua proximidade do local de moradia da maioria das crianças. Todos os pais que participaram de nossa pesquisa manifestaram seu desejo de que o espaço e os recursos da escola fossem mais bem utilizados para a promoção das AFs. Conforme eles argumentaram, muitas crianças deixam de fazer AF por falta de recursos financeiros e também pela dificuldade de transporte até o local da prática. Vejamos abaixo algumas passagens onde eles abordam esta questão:

“Com certeza, tem muita gente que deixa de fazer atividade física pelas condições, pelo fato de não poder levar a criança, não poder buscar ou talvez mesmo não poder pagar mensalidade de uma escolinha particular, né? Então, se tivesse na própria escola, facilitava bastante!” (Cláudio, manobrista, 32 anos, pai do Cleo).

“Eu ainda, agora, com muita dificuldade ainda consigo pagar a escolinha dele, mas eu tenho certeza que tem muitas crianças lá que podem desenvolver atividade física não só no futebol como em outras áreas se tiver um incentivo maior; se tiver, porque tem mães que realmente não podem mesmo pagar, né? [...] Eu tenho certeza que se a escola abrisse a quadra [...] ele não saía da escola!” (Maria, 42 anos, secretária, mãe do Marcos).

Na verdade a escola onde desenvolvemos a pesquisa oferece futsal e *ballet*, atividades que estão inseridas no Programa de Educação Permanente. Este programa oferece à comunidade cursos e atividades de capacitação e aperfeiçoamento profissional e pessoal. Para participar é cobrada uma taxa, gerando recursos dos quais 90% são destinados ao professor e 10% à escola. No caso do futsal e do *ballet*, a

taxa cobrada é de R\$15,00 e as práticas são desenvolvidas por uma hora, uma vez por semana. Essas atividades iniciam às 17h30min, logo após as aulas da tarde, para minimizar a necessidade de deslocamento das crianças. Embora os pais entrevistados reconheçam o mérito da escola por oferecer tais atividades, eles acreditam que, idealmente, deveria haver um maior incentivo por parte do poder público para garantir que programas de AF regular se tornem parte efetiva das atividades da escola e que estes programas sejam de fato públicos, gratuitos e disponíveis para todas as crianças. Vejamos, por exemplo, o seguinte depoimento:

“O ideal seria você ter o período regular de ensino das disciplinas normais e talvez na própria escola [...] num horário alternativo, né? Ter alguma coisa assim [...]. 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. [...] Quando você passa a pagar pela atividade, mesmo dentro da escola, parece que fica meio caracterizado que deixa de ser uma atividade da escola, né? Não é uma atividade da escola, é mais ou menos como uma atividade privada, né?” (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. No caso da escola onde desenvolvemos nossa pesquisa, esta funciona em três turnos: manhã e tarde com o primeiro e segundo ciclos do ensino fundamental, e à noite, com o Programa de Educação de Jovens e Adultos e o programa APED (“Ações Pedagógicas Descentralizadas”, supletivo de de 5ª a 8ª séries e ensino médio oferecido por disciplinas, e para alunos com mais de 18 anos). Por possuir apenas uma quadra para práticas esportivas, a qual é constantemente utilizada,

esta fica impossibilitada de oferecer atividades físicas nos contraturnos. Para possibilitar a oferta de programas de AF, o poder público precisaria construir outra quadra, bem como disponibilizar 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 e as de 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 pode acompanhar seus filhos, seria preciso 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 dos pais participantes da pesquisa 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? Tinha bastante coisa [...] Mas deixou de ser uma praça pra prática de AF ou mesmo de outro tipo de lazer pra ser um ponto de encontro de jovens com música alta e tal [...]. Mas sem dúvida, ali dá pra se praticar um esporte bom, dá pra fazer, tem um espaço amplo, né?” (Marílio, 37 anos, secretário, pai do Joaquim).

“Com relação a quem mora na periferia, o complicado é a segurança também, né? Nessas praças, sabe, é meio difícil [...]. Muitas vezes a gente quer ir à noite [...] no cair da tarde assim e tal, dá vontade de sair, tá calor e tal, mas a gente não se sente muito à vontade pra sair!” (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 pras 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)".

Ao tratar desta questão, outra mãe sugeriu uma parceria entre o governo, a escola e a comunidade:

"É tanta criança de rua hoje [...] que ficam lá o dia inteiro sem fazer nada [...]. Acho que seria interessante o incentivo ao voluntariado [...] Olha, sinceramente, se eu tivesse [...] perfil pra aplicar alguma atividade nessas crianças eu acho que eu estaria lá no meio [...]. Deveria haver uma integração maior [...] entre pais, filhos, escola, comunidade, entendeu? Acho que falta um pouco disso!" (Maria, 42 anos, secretária, mãe do Marcos).

Conforme apontou a diretora da escola, outra possibilidade seria a utilização de espaços nas proximidades da escola para o desenvolvimento de programas através da escola. Isto, no entanto, demandaria novamente investimento público na manutenção dos espaços físicos, segurança, oferta de materiais e equipamentos, contratação de profissionais para trabalhar com as crianças e transporte para tais locais.

Curitiba é uma cidade privilegiada em termos de espaços públicos, que podem ser mais bem aproveitados para a prática de AFs; mas ao indagarmos os pais sobre possibilidades de práticas de atividade física em locais públicos próximos de sua casa, todos afirmaram não ter conhecimento de nenhum. Na verdade, o que acontece em Curitiba é que a grande maioria dos programas de AF está concentrada nas "Ruas da Cidadania" e em centros recreativos e de lazer (CEL) localizados apenas em alguns pontos da cidade. Outro problema que ocorre em Curitiba, bem como em outros municípios paranaenses, conforme apontam Mezzadri et al. (2006), é que os projetos em desenvolvimento estão voltados para práticas esportivas com o intuito de formar e/ou aperfeiçoar atletas. Assim, muitas crianças acabam ficando de fora e nunca têm a oportunidade de experienciar algum tipo de atividade física regular.

Todas as crianças entrevistadas, sem exceção, disseram que gostariam de fazer outra prática de AF, se pudessem; porém, dadas 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 de AFe é a falta de diversidade nas ofertas. Conforme constatamos em nosso levantamento inicial 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 atividade poderiam ser praticados 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 que são formados na infância. As oportunidades e restrições/barreiras impostas pelas famílias influenciam diretamente os comportamentos relacionados à saúde da criança. Entre 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 em nível financeiro quanto de tempo e energia para transportarem seus filhos para o local da prática e mantê-los em uma atividade. Tendo em vista que os pais são figuras-chaves, tanto no sentido de abrir oportunidades ou impor restrições quanto no sentido de reforçar e/ou coibir comportamentos que levam – ou não – à prática regular da AF (NATIONAL CENTER FOR CHRONIC DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION, 1996), e considerando que, além da influência de pais e amigos, normas sociais e culturais são também determinantes para o envolvimento da criança com AFs regulares (PATE; SIRARD, 2000), recomendamos que, ao se idealizarem políticas públicas que visem promover a prática de AFs, essas políticas 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 a AFs, segundo a perspectiva dos pais, constituem-se

em promover a saúde, o 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 às AFs é o apoio de seus pais tanto em nível financeiro quanto no sentido de lhes explicar a importância das AFs para a saúde e motivá-las 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 às AFs. Embora o gosto pela atividade possa não se constituir em fator de adesão importante, o desenvolvimento desse gosto pode se tornar um importante fator de aderência.

Levando 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 a AFs, recomendamos que programas educacionais que visem promover as AFs atinjam não somente as crianças em idade escolar, mas a sociedade como um todo. Por

outro lado, considerando que o gosto pela AF se constitui em importante fator de aderência à sua prática, recomendamos que se busque promover não somente a prática de AFs, mas também o gosto da criança por esta prática, para que ela não desista da AF após alguns poucos meses de experiência.

Recomendamos também a otimização da utilização dos espaços 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; depende também, e principalmente, de políticas públicas que possibilitem a utilização desses espaços por meio de recursos materiais (quadras, equipamentos, transporte das crianças do e para o local da prática) e de recursos 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.

ADHESION AND ADHERENCE OF CHILDREN TO REGULAR PHYSICAL ACTIVITY: NOTES FOR PUBLIC POLICIES

ABSTRACT

The research investigated adhesion and adherence factors for regular physical activity (PA) among third and fourth graders in a public school from Curitiba. The study was qualitative and the data were collected through semi-structured interviews with the school principal and with eight children and four parents of children who practice extra-curricular PA. According to the parents, the primary PA adhesion and adherence factors were health, use of free time and socialization. For the children, the primary factors were incentives, enjoyment of the activity, and the opportunity to be with peers. The factor most likely to interfere with regular PA was the access to locations where it occurs. The data suggest the need to (1) educate people about benefits of PA, (2) help young people to develop a taste for PA, and (3) optimize the use of school and of other public spaces close to the school to promote PA.

Keywords: Child. Motor activity. Public policy.

REFERÊNCIAS

- ALVES, J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 3, n. 1, p. 5-6, 2003.
- BARROS, S. S. H. *Padrão de prática de atividades físicas de crianças em idade pré-escolar*. 2005. 95 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)—Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.
- 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*, Belconnen, v. 7, no. 1, p. 6-19, 2004. Supplement.
- BOBBIO, N. *O Futuro da Democracia*. São Paulo: Paz e Terra, 2000.
- BOGDAN, R.; BIKLEN, S. *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora, 1994.

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2007**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF, 2008. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel2007_final_web.pdf>. Acesso em: 14 maio 2008.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Early release of selected estimates based on data from the National Health Interview Survey**. 2008. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhis/released200806.htm#7>>. Acesso em: 29 out. 2008.
- CORBIN, C. B. Youth fitness, exercise and health: there is much to be done. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Washington, D.C., v. 589, no. 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.
- GONÇALVES, A.; CAMPANE, R. Z. Aderência. In: GONZÁLES, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Org.). **Dicionário crítico de Educação Física**. Ijuí: Ed. da Unijuí, 2005.
- KESANIEMI, Y. A. et al. Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v. 33, no. 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**, Hagerstown, v. 22, p. 472-483, 2001.
- MEZZADRI, F. M. et al. Políticas públicas para o esporte e lazer nas cidades do estado do Paraná. 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. 43-60.
- MONTEIRO, C. A. et al. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, D. C., v. 14, no. 4, p. 246-254, 2003.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 4. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.
- NATIONAL CENTER FOR CHRONIC DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease. **Prevention and Health Promotion**, 1996. p. 234-235.
- OWEN, N.; BAUMAN, A. The descriptive epidemiology of physical inactivity in adult Australians. **International Journal of Epidemiology**, London, v. 21, p. 305-310, 1992.
- PAFFENBARGER, R. et al. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. **New England Journal of Medicine**, Boston, v. 314, p. 605-613, 1986.
- PAFFENBARGER, R. S.; HYDE, R. T. Exercise in Prevention of coronary heart disease. **Preventative Medicine**, New York, v. 13, p. 3-22, 1984.
- PATE, R. et al. 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**, Chicago, v. 273, no. 5, p. 402-407, 1995.
- PATE, R.; SIRARD, J. Physical activity and young people. **Topics in Nutrition Hershey Foods Corporation**, Hershey, no. 8, p. 1-18, 2000.
- PATTON, M. **Qualitative evaluation and research methods**. 2nd ed. Newbury Park: SAGE, 1990.
- PITANGA, J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cadernos de Saúde Pública**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 870-877, maio/jun. 2005.
- POWELL, K. E. Habitual exercise and public health: an epidemiological view. In: DSHMAN, R. K. (Ed.). **Exercise adherence: its impact on public health**. Champaign: Human Kinetics, 1998.
- SABA, F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.
- SALLIS, J. F.; PROCHASKA, J. J.; TAYLOR, W. C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Madison, v. 32, no. 5, p. 963-975, May 2000.
- 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.
- STRAUSS, A. L.; CORBIN, J. **Introduction to qualitative research: grounded theory procedures and techniques**. Beverly Hills: Sage, 1990.
- STUCKY-ROPP, M. A.; DILORENZO, T. Determinants of exercise in children. **Preventive Medicine**, Baltimore, v. 22, p. 880-889, 1993.

Recebido em 06/10/08

Revisado em 18/05/09

Aceito em 27/06/09

Endereço para correspondência: Doralice Lange de Souza. Rua Pe. Germano Mayer, 1284, ap. 5, Alto da XV, CEP 80040-170 Curitiba-PR, Brasil. E-mail: dora@ufpr.br