

DIAS DA SEMANA VS. FIM-DE- SEMANA: SOU MAIS ATIVO QUANDO TENHO MAIS TEMPO “LIVRE”? O IMPACTO DA ESCOLA E DA FAMÍLIA.

Sara Pereira, PhD

Ana Paulo, PhD

António Lopes, PhD

Sónia V. Correia, PhD

Eduarda Sousa-Sá, PhD

Cidefes

Centro de Investigação em Desporto,
Educação Física, Exercício e Saúde



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA



É hoje inquestionável, tanto pela comunidade científica como pela sociedade civil, a influência positiva decorrente da prática de atividades físicas e desportivas regulares, na saúde e bem-estar das populações¹. Assim, a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem apelado constantemente para que as pessoas cumpram com as suas recomendações de um estilo de vida mais ativo².

A literatura não deixa dúvidas ao afirmar que a infância e a adolescência representam períodos cruciais para a aquisição de comportamentos do estilo de vida³ e que, quando adquiridos nestas idades, têm maior probabilidade de se manterem na idade adulta³. No entanto, as notícias não são animadoras: um estudo recente mostrou que apenas cerca de 29% das crianças e jovens europeus são considerados fisicamente ativos, sendo que os valores mais baixos foram encontrados em crianças e jovens provenientes de países do sul da Europa⁴. Em Portugal, o mesmo estudo mostrou que cerca de 25% das crianças e 24% dos adolescentes são suficientemente ativos⁴.

Neste sentido, cresceu o interesse em compreender quais eram os padrões de atividade física das crianças e jovens durante uma semana. Apesar de não haver um consenso para a definição de padrão⁵, vamos assumir que padrão é algo que se repete. Não obstante à variação existente nos níveis de atividade física das crianças e jovens em todo o mundo⁶, o padrão mais comumente reportado está ilustrado na figura 1. Ou seja, um aumento gradual dos níveis de atividade física de segunda a sexta-feira, seguido de uma diminuição acentuada ao fim de semana.

Um estudo recente com dados de 15 países de todo o Mundo mostrou que, tanto os rapazes como as raparigas com idades compreendidas entre os 3 e os 18 anos, praticam mais atividade física moderada a vigorosa (9 a 12 min/d) nos dias da semana do que no fim de semana. Olhando especificamente para as crianças e jovens dos países europeus, a diferença média é de mais 17 minutos por dia⁷.

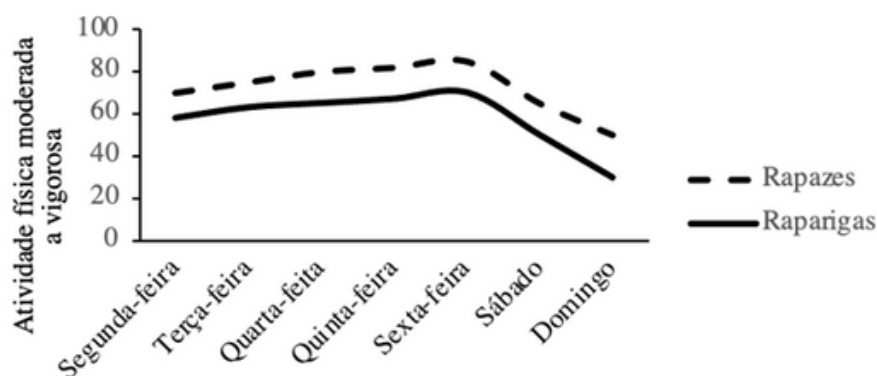


Figura 1 - Exemplo típico dos padrões de atividade física moderada a vigorosa de crianças e adolescentes reportados na literatura

Isto leva-nos, incondicionalmente, a um contrassenso face aos ataques sistemáticos à rotina das crianças na escola, e à ideia de que a escola não tem sido um ambiente muito favorável para que as crianças e os jovens se mantenham ativos. É um facto que, entre 2003 e 2010, assistimos a um declínio da atividade física das crianças e jovens, nos dias de escola; no entanto, entre 2010 e 2015 houve uma estabilização e, felizmente, os últimos anos mostram resultados animadores: houve um aumento no tempo passado em atividades físicas em ambiente escolar entre 2015 e 2019⁸. Neste sentido, parece que a preocupação com os níveis de atividade física e o investimento por parte dos agentes educativos e de saúde pública em programas de intervenção está a trazer frutos.

Além disso, uma possível explicação para estas diferenças (mais atividade física durante a semana e menos ao fim de semana) prende-se com aquilo a que os investigadores chamam: a hipótese dos dias estruturados⁹. Estes resultados que favorecem os dias da semana têm mostrado que a presença consistente de rotinas durante o dia parece “moldar” positivamente os comportamentos das crianças e jovens, como é o caso do aumento da atividade física diária. Isto significa que, os dias típicos em que as crianças frequentam a escola, parecem trazer oportunidades para que estas se mantenham envolvidas em atividades físicas e desportivas, desde a infância até à adolescência. Além disso, a Educação e Expressão Físico-Motora, as Atividades de Enriquecimento Curricular, a Educação Física, o Desporto Escolar e a iniciação desportiva nos primeiros ciclos de ensino têm sido reconhecidas como pilares que permitem às crianças a aquisição de comportamentos e participação desportiva cujo objetivo é, também, o aumento dos níveis de atividade física.

Por outro lado, como explicar a queda dos níveis de atividade física tão acentuada ao fim de semana? Uma potencial explicação pode atribuir-se à premissa de que ao fim de semana, as crianças têm mais liberdade para escolher como pretendem passar o seu tempo e optar pelas atividades que mais lhes dão prazer. Este tempo livre poderia ser uma ótima oportunidade para aumentarem os seus níveis de atividade física, mas que obviamente dependendo dos seus interesses e gostos pessoais, podem contribuir para se envolverem em comportamentos menos saudáveis. Exemplo disso é a opção por atividades sedentárias, como por exemplo, o uso excessivo de ecrãs. Esta ideia está bem descrita na literatura, e se os níveis de atividade física diminuem no fim de semana, o tempo despendido em ecrãs tende a aumentar¹⁰. Isto leva-nos ao vasto leque de fatores relacionados com os contextos em que cada criança ou jovem se insere, podendo influenciá-los, favorecendo uns e desfavorecendo outros, dos quais destacamos o contexto familiar, que aparentemente parece ser um dos maiores influenciadores dos dias não estruturados – os fins de semana. Estudos anteriores¹¹ mostraram que existem algumas características familiares que parecem favorecer os níveis de atividade física. Mais recentemente um estudo mostrou a influência das características familiares nos níveis de atividade física ao fim de semana, sobretudo, o número de irmãos e o nível de incentivo familiar e apoio social¹².

Nesta perspectiva familiar, recentemente um estudo mostrou resultados importantes: os comportamentos dos pais associados à atividade física tendem a aumentar a probabilidade de as crianças cumprirem ou não com a recomendação de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia ao fim de semana, mas não nos dias da semana. Mais especificamente, o conhecimento que os pais passam para o(a) filho(a) acerca da importância da atividade física e o tempo que as mães reservam para realizar atividades físicas com os(as) filho(a)s parecem ser as características mais importantes¹³.

Neste sentido, **parece que talvez seja importante a escola e a família assumirem uma partilha de responsabilidades, uma aliança para que se possa combater, de modo mais eficiente, os baixos níveis de atividade física das crianças e jovens. Ou seja, a criação de programas de intervenção que visem uma cooperação entre estes dois ambientes para que, por um lado, possamos aumentar os níveis globais de atividade física, que são claramente insuficientes, mas também atenuar as diferenças que existem entre os vários momentos do dia e entre os dias da semana e fim de semana.** A relação entre as famílias e as escolas tende a reforçar a saúde e a aprendizagem das crianças em vários ambientes: em casa, nas escolas, em programas fora da escola e na comunidade. Devem, portanto, ser fomentadas ligações entre família e comunidade escolar no sentido da criação de ambientes que facilitem o envolvimento em atividades físicas das crianças e jovens, tornando-os fisicamente ativos nos vários locais em que vivem, aprendem e brincam.

Referências Bibliográficas

1. Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016;41(6 Suppl 3):S197-239. doi:10.1139/apnm-2015-0663
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
3. Hayes G, Dowd KP, MacDonncha C, Donnelly AE. Tracking of Physical Activity and Sedentary Behavior From Adolescence to Young Adulthood: A Systematic Literature Review. *J Adolesc Health.* 2019;65(4):446-454. doi: 10.1016/j.jadohealth.2019.03.013.
4. Steene-Johannessen J, Hansen BH, Dalene KE, et al. Variations in accelerometry measured physical activity and sedentary time across Europe – harmonized analyses of 47,497 children and adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17(1):38. doi:10.1186/s12966-020-00930-x
5. Gomes TN, Katzmarzyk PT, Pereira S, Thuany M, Standage M, Maia J. A Systematic Review of Children's Physical Activity Patterns: Concept, Operational Definitions, Instruments, Statistical Analyses, and Health Implications. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(16)doi:10.3390/ijerph17165837
6. Van Hecke L, Loyen A, Verloigne M, et al. Variation in population levels of physical activity in European children and adolescents according to cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2016;13(1):70. doi:10.1186/s12966-016-0396-4
7. Brazendale K, Beets MW, Armstrong B, et al. Children's moderate-to-vigorous physical activity on weekdays versus weekend days: a multi-country analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2021;18(1):28. doi:10.1186/s12966-021-01095-x
8. Weaver RG, Tassitano RM, Tenório MCM, Brazendale K, Beets MW. Temporal Trends in Children's School Day Moderate to Vigorous Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis. *J Phys Act Health.* 2021;18(11):1446-1467. doi:10.1123/jpah.2021-0254
9. Brazendale K, Beets MW, Weaver RG, et al. Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14(1):100. doi:10.1186/s12966-017-0555-2
10. Sigmundová D, Sigmund E. Weekday-Weekend Sedentary Behavior and Recreational Screen Time Patterns in Families with Preschoolers, Schoolchildren, and Adolescents: Cross-Sectional Three Cohort Study. *Int J Environ Res Public Health.* 24 2021;18(9)doi:10.3390/ijerph18094532
11. Ferreira I, van der Horst K, Wendel-Vos W, Kremers S, van Lenthe FJ, Brug J. Environmental correlates of physical activity in youth - a review and update. *Obes Rev.* 2007;8(2):129-54. doi:10.1111/j.1467-789X.2006.00264.x
12. McMinn AM, Griffin SJ, Jones AP, van Sluijs EMF. Family and home influences on children's after-school and weekend physical activity. *Eur J Pub Health.* 2013;23(5):805-810. doi:10.1093/eurpub/cks160
13. An M, Chen T, Zhou Q, Ma J. Paternal and maternal support of moderate-to-vigorous physical activity in children on weekdays and weekends: a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2021;21(1):1776-1776. doi:10.1186/s12889-021-11730-8

- Ficha Técnica -

TÍTULO

Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde

AUTORIA

Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES),
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT)

COORDENAÇÃO EDITORIAL

António L. Palmeira, Inês Santos

COMPILAÇÃO E REVISÃO

Eliana V. Carraça, Hugo V. Pereira, Marlene N. Silva, Pedro B. Júdice

COLABORAÇÃO

Ana Paulo, Ana Sousa, António Lopes, António L. Palmeira, Catarina N. Matias, Diogo Teixeira, Eduarda Sousa-Sá, Eliana V. Carraça, Filipe Casanova, Francisco Carreiro da Costa, Hugo V. Pereira, Inês Santos, Joana Barreto, João R. Pereira, João Valente-dos-Santos, José Brás, José P. Morgado, João Barreira, Lúcia Gomes, Luís Massuça, Luís Monteiro, Marlene N. Silva, Micaela Matos, Miguel Betancor, Paulo Cunha, Pedro Aleixo, Pedro Figueiredo, Pedro B. Júdice, Pedro Sequeira, Rute Santos, Sara Pereira, Sidónio Serpa, Sónia V. Correia, Vanessa Santos

Abril 2022 © CIDEFES, ULHT

COMO CITAR O E-BOOK: CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022

COMO CITAR ESTE ARTIGO: Pereira, S. Paulo, A. Lopes, A. Correia, S.V Sousa-Sá, E. Dias da semana vs. fim-de-semana: sou mais ativo quando tenho mais tempo “livre”? O impacto da escola e da família. In CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022