

## SUPORTE PARENTAL PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO DOS FILHOS DURANTE A PANDEMIA

Rauanne Mendonça Andrade<sup>1</sup>, Naildo Santos Silva<sup>2</sup>

### RESUMO

A prática de atividade física proporciona inúmeros benefícios para o ser humano como, por exemplo, melhora da saúde cardiovascular, diminuição da probabilidade de desenvolver a obesidade e, contribui também para o aumento da autoestima do indivíduo. Este trabalho teve como objetivo descrever o suporte parental que os pais oferecem aos filhos para a prática de atividade física e exercício físico. Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem mista e corte transversal. Foram incluídos na pesquisa pais (pai ou mãe) ou responsável legal maior de 18 anos e seus respectivos filhos com idade de 7 a 12 anos. Os resultados expressaram que poucos pais oferecem o suporte para a prática de atividade física e exercício físico dos filhos. Os dados coletados são de fundamental importância para a conscientização do quão importante é o suporte parental oferecido para a prática de atividade física e exercício físico.

**Palavras-chave:** Atividade física. Exercício físico. Suporte parental.

### INTRODUÇÃO

A prática de atividade física proporciona inúmeros benefícios para o ser humano como, por exemplo, melhora da saúde cardiovascular, diminuição da probabilidade de desenvolver a obesidade e, contribui também para o aumento da autoestima do indivíduo (SILVA, *et al* 2010). Deve-se incentivar a prática de atividade física desde a infância até o final da vida. Dessa forma, estes poderão ter mais chances de se tornarem adultos e idosos fisicamente ativos e saudáveis (NAHAS, SILVA e GARCIA, 2016).

Crianças e jovens em algumas ocasiões são incentivados pelos pais a praticarem atividade física e exercício físico. A literatura aponta que por meio deste suporte eles poderão também se conscientizar sobre os benefícios proporcionados pela prática de atividade física e exercício físico (RAMOS; ANDRADE; ANDRADE *et al*, 2017).

Evidências comprovam que o suporte dos pais vem se tornando cada vez mais fundamental na mudança de comportamentos dos filhos (DAVISON *et al.*, 2006) e que essas mudanças de comportamentos estão ligadas a prática de atividade física (WANG *et al.*, 2015). Diante disso, elaborou-se o seguinte problema de pesquisa: Os pais oferecem suporte para a prática de atividade física e exercício físico para seus filhos?

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri, rauannemendonca09@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Regional do Cariri, naildo.silva@urca.br

## OBJETIVO

Descrever o suporte parental que os pais oferecem aos filhos para a prática de atividade física e exercício físico.

## METODOLOGIA

### *Caracterização da pesquisa*

Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem mista e corte transversal.

### *Sujeitos da pesquisa*

Foram incluídas crianças com idade entre 07 (sete) e 12 (doze) anos e seus respectivos pais (pai ou mãe) ou responsável legal maior de 18 anos. Os pais e/ou os responsáveis que não responderam a todas as perguntas do questionário foram excluídas das análises da pesquisa.

### *Instrumentos de coletadas de dados e procedimentos*

Para avaliação do suporte parental foi utilizado um questionário que devido ao cenário atual de pandemia foi aplicado de forma online. Este, foi elaborado através da plataforma *Google Forms* (Google formulários) e estruturado com perguntas abertas e fechadas estilo *Likert*. O questionário ficou disponível durante 30 dias para coleta das respostas.

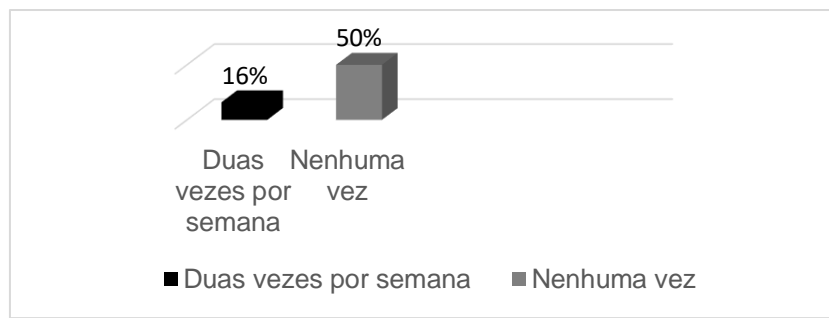
O questionário continha perguntas fechadas com o objetivo de avaliar a frequência semanal com que os pais ofereciam suporte para a prática de atividade física e exercício físico. Ex: Nesse período de isolamento social (pandemia), quantas vezes na última semana você ofereceu suporte ao seu(sua) filho(a) para participar de atividade física ou esporte?

### *Análise dos dados*

Após expirado o prazo de coleta os dados foram baixados e plotados em uma planilha em formato *Excel*. As análises acerca das perguntas fechadas sobre o suporte parental oferecido pelos pais foram analisadas por meio de tabelas construídas no *Word* e representadas por meio de gráficos elaborados no *Excel*.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

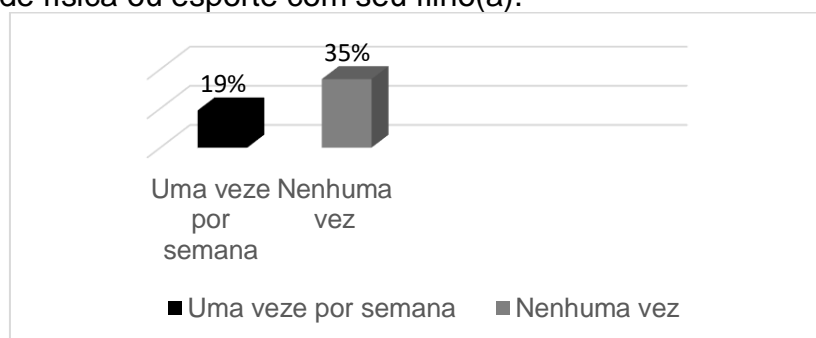
**GRÁFICO 01:** Quantas vezes na última semana os pais ofereciam suporte, como: comprar materiais esportivos.



**Fonte:** Registro da Pesquisa Empírica, 2020.

O nível socioeconômico pode estar relacionado a prática de atividade física das crianças (FORNIAS *et al.*, 2014). Estudo realizado por Silva (2018) evidenciou que 54,1% das crianças que participavam de atividade física pertenciam a famílias de classe baixa. Muthuri *et al.*, 2014 encontraram que quanto maior era a renda familiar menor o índice das crianças serem ativas. O nível socioeconômico parece então influenciar em alguns casos no fornecimento do suporte. Mas em nossos resultados, após as análises, percebemos que o não fornecimento do suporte estava ligado ao cenário atual em que o país se encontrava (pandemia) e não a questões financeiras.

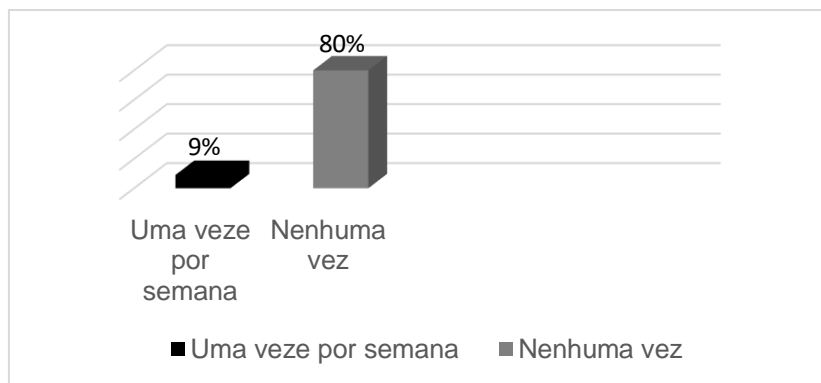
**GRÁFICO 02:** Quantas vezes na última semana os pais se envolveram em atividade física ou esporte com seu filho(a).



**Fonte:** Registro da Pesquisa Empírica, 2020.

Pais considerados inativos acabam influenciando de forma positiva para que seus filhos se tornem indivíduos não ativos, nesse estudo os resultados mostram que 61,0% dos pais e 61,7% das mães se enquadraram como indivíduos sedentários e 41,5% dos filhos também eram sedentários (MENDES *ET AL.*, 2006). Observa-se que em nossa pesquisa apenas 19,00% dos pais se envolviam em atividade física com seus respectivos filhos, uma vez por semana, o que pode contribuir para que essas crianças se tornem indivíduos cada vez menos ativos.

**GRÁFICO 03:** Quantas vezes na última os pais forneceram transporte para que os filhos(a) pudesse praticar atividade física ou esporte.



**Fonte:** Registro da Pesquisa Empírica, 2020.

O transporte é uma forma de suporte que os pais podem fornecer aos filhos, pois muitos ainda não conseguem se deslocarem sozinhos até o local onde possam praticar atividade física. (TODISCO, WESLEY *et al*, 2017).

Pyper; Harrington; Manson (2016) evidenciaram que os pais que transportavam os filhos para lugares que eles pudessem praticar atividade física e que também participavam com seus próprios filhos apresentaram 2,06 e 1,35 mais chances de se tornarem ativos. Torna-se necessário que os pais acompanhem seus filhos para que eles possam praticar atividade física, pois os dados de nosso estudo evidenciaram que há um baixo índice de suporte parental quanto ao transporte.

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados que foram obtidos, conclui-se que poucos pais oferecem os devidos suportes que foram mencionados e que o não fornecimento de tais suportes pode estar relacionado ao cenário atual em que o país se encontra (pandemia), com isso as pessoas tiveram que passar maior parte do tempo em suas casas respeitando o período de isolamento social, havendo assim uma mudança de rotina tanto na vida dos pais como também dos filhos e o que pode ter influenciado para que a prática de atividade física e exercício físico tenham diminuído entre esses indivíduos.

## REFERÊNCIAS:

DAVISON, Kirsten *et al*. **Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature**. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, [s. l.], v. 3, n. 1, p. 19, 2006. Disponível em: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-3-19>

FORNIAS, Leandro *et al*. **Sociodemographic and behavioral factors associated with physical activity in Brazilian adolescents**. BMC Public Health, v. 14, n. 1, p. 485, 2014. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2458-14-485>

MENDES, Marcelo José Fernandes de Lima *et al*. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 6, p. s49-s54, 2006.

MUTHURI, Stella K. et al. **Correlates of objectively measured overweight/obesity and physical activity in Kenyan school children: results from ISCOLE-Kenya**. BMC public health, v. 14, n. 1, p. 436, 2014.

NAHAS, Markus; SILVA, Samara Kelly; GARCIA, Martin Leandro. **Atividade Física na Infância e Adolescência**. p. 143 - 160, jun. 2016. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/259922454\\_Atividade\\_fisica\\_na\\_infancia\\_e\\_adolescencia](https://www.researchgate.net/publication/259922454_Atividade_fisica_na_infancia_e_adolescencia)>

PYPER, Evelyn; HARRINGTON, Daniel; MANSON, Heather. **The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study**. BMC public health, v. 16, n. 1, p. 568, 2016.

REBOLD, Michael J. et al. **The Effect of Parental Involvement on Children's Physical Activity**. Journal of Pediatrics, [s. l.], v. 170, p. 206–210, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.11.072>

RAMOS, Cynthia Graciane Carvalho et al. Contexto familiar e atividade física de adolescentes: cotejando diferenças. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, p. 537-548, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5497201700030015>

SILVA, R.S. et al. Atividade Física e Qualidade de Vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, Vol 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a17v15n1.pdf> >.

SILVA, Naildo Santos. **Incentivo dos pais e níveis de atividade física de escolares: um estudo de caso**. 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/181821>.

TODISCO, Wesley et al. **Nível de atividade física e apoio social dos pais e amigos em escolares da rede pública**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 22, n. 5, p. 457-463, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n5p457-463>.

WANG, Xin et al. **Family influences on physical activity and sedentary behaviours in Chinese junior high school students: a cross-sectional study**. BMC Public Health, v. 15, n. 1, p. 287, 2015. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-015-1593-9>.