

MÚSICA NO REPASSE DAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS

ALCIDES PRAZERES FILHO ¹

RESUMO

Nos últimos anos a preocupação com os baixos níveis de atividade física em crianças fez com que vários estudos apontassem a necessidade de novas estratégias para a conscientização desse público sobre a importância de se obter/manter hábitos saudáveis como a prática regular de exercícios físicos. O objetivo deste estudo foi investigar se informações repassadas por meio da música a respeito das recomendações de atividades físicas foram assimiladas por 20 crianças (11 do sexo masculino e 9 do sexo feminino), com idades entre quatro e nove anos (6,95±1,7), que estavam presentes na Sala de Espera do Serviço de Pediatria do Ambulatório (SESPA) do HU/UFPB. Este estudo foi de caráter qualitativo e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley da Universidade Federal da Paraíba sob parecer No. 355/09, FR – 302576. O estudo foi realizado entre os meses de abril e junho de 2011, na SESPA do HU/UFPB. Inicialmente foi realizada a composição de uma música, pelo pesquisador, que produziu a melodia e a letra direcionada as recomendações de atividades físicas para crianças, incluindo atividades aeróbicas, de fortalecimento ósseo e muscular, bem como a redução de comportamentos sedentários. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, com os sujeitos, por meio de cinco perguntas direcionadas para avaliar a compreensão dos indivíduos a respeito da letra da música que fora tocada e cantada ao violão. Para a maioria das crianças de quatro a seis anos brincar uma hora por dia mostrou-se como a mensagem mais relevante, enquanto que para as de sete a nove anos foi mais enfatizado que além de brincar uma hora por dia, deve-se prezar a diminuição de comportamentos sedentários. Os dados da presente pesquisa indicaram que a música pôde ter se apresentado como um método eficaz ao repassar as recomendações de atividades físicas para crianças no ambiente hospitalar.

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA, CRIANÇA, HOSPITAL.

¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA, alcidinhopf@hotmail.com;