

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



APTIDÃO FÍSICA

#APTFIS05

APTIDÃO FÍSICA E SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Que relação?



Os atropelamentos são a segunda maior causa de lesão e de morte, em crianças entre os 5 e os 14 anos de idade, nos países desenvolvidos.

Todas as crianças atravessam, diariamente, estradas para se deslocarem para a escola, para participarem em atividades, depois das aulas, para irem visitar os amigos, etc. – a segurança rodoviária deverá ser uma preocupação importante no âmbito da saúde pública.

Para **atravessar uma estrada** em segurança é necessário realizar, simultaneamente e de forma eficaz, um **conjunto de tarefas**:

- Prestar atenção ao trânsito;
- Identificar a distância a que estão os carros;
- Identificar a velocidade a que os carros estão a circular;
- Identificar a distância que é necessário percorrer para atravessar a estrada;

- Decidir o momento em que se começa a atravessar a estrada e a velocidade de deslocamento.

Atualmente, as crianças recorrem cada vez mais a dispositivos eletrónicos, podendo constituir uma fonte de distração que afeta a correta realização de determinadas tarefas do quotidiano como, por exemplo, atravessar uma estrada. Tendo em conta os acidentes por atropelamento registados nos países desenvolvidos, as crianças têm uma maior probabilidade de virem a ser atropeladas, se estiverem a falar ao telemóvel, quando atravessam a estrada.

Terá a aptidão aeróbia das crianças um papel importante na segurança rodoviária?

Um estudo americano, publicado em 2012, recorreu a um ambiente de realidade virtual para verificar se há relação entre a aptidão aeróbia, e a eficácia de crianças, entre os 8 e os 10 anos, ao atravessarem a estrada, em diferentes condições: sem fonte de distração, a ouvir música e a falar ao telemóvel.

Este estudo mostrou que as **crianças, com uma baixa aptidão aeróbia, tiveram uma menor eficácia a atravessarem a estrada quando estavam a falar ao telefone, comparativamente, às outras duas condições**. Esta menor eficácia traduziu-se em:

- Mais tempo para começar a atravessar a estrada;
- Mais tempo a atravessar a estrada;
- Maior número de vezes que olharam para a direita e para a esquerda antes de atravessar;
- Menor distância relativamente aos veículos.

Em contraste, as crianças com uma aptidão aeróbia elevada tiveram o mesmo nível de eficácia a atravessar a estrada, quer fossem a falar ao telemóvel ou não. A aptidão

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



APTIDÃO FÍSICA

#APTFIS05

aeróbia poderá assim ter um papel importante na atenuação do potencial decréscimo da performance aquando da realização de tarefas simultâneas, como atravessar uma estrada a falar ao telemóvel.

No entanto, apesar deste efeito atenuador da aptidão aeróbia, verificaram-se algumas colisões dos veículos com as crianças com aptidão aeróbia elevada no ambiente de realidade virtual. Desta forma, mesmo que a criança tenha um nível elevado de aptidão aeróbia, continua a ser **desaconselhado atravessar a estrada a falar ao telemóvel**, dado que um único erro poderá trazer consequências severas e irreversíveis.

Porque serão as crianças com uma elevada aptidão aeróbia mais competentes na realização de determinadas tarefas cognitivas?

A resposta a esta pergunta está longe de ser definitiva; contudo, tem-se verificado que, durante a infância, maiores níveis de aptidão física estão associados a um melhor desempenho cognitivo, especialmente em tarefas que envolvam atenção seletiva, respostas inibitórias e flexibilidade cognitiva. Este maior desempenho cognitivo, em crianças com uma aptidão aeróbia elevada, poderá estar relacionado com uma maior dimensão de algumas estruturas cerebrais.

Será o seu filho tão cuidadoso a atravessar a estrada quanto você pensa?

Um estudo canadiano, publicado em 2015, veio trazer novas informações sobre a relação entre as expectativas dos pais face ao comportamento dos seus filhos ao atravessar a estrada, e o próprio comportamento dos filhos. Os resultados mostraram que os pais sobrestimam as medidas de segurança que os seus filhos adotam no que diz respeito a este comportamento, o que poderá indicar falta de sensibilização, relativamente à segurança rodoviária, por parte dos pais.

- Crianças, entre os 7 e os 9 anos de idade, atravessaram a estrada quando o carro estava, em média, a cerca de 2,95 segundos de distância, enquanto os seus pais pensaram que a criança daria um intervalo de segurança de cerca de 4,19 segundos;
- Crianças mais velhas, entre os 10 e os 12 anos de idade, atravessaram a estrada quando o carro estava, em média, a cerca de 3,03 segundos, enquanto os seus pais pensaram que a criança não atravessaria a estrada se o carro estivesse a menos de 3,85 segundos.

A imitação é uma forma de aprendizagem bastante eficaz nas crianças, pelo que as famílias devem dar bons exemplos de segurança rodoviária quando estão com os jovens. Se as famílias apresentarem comportamentos de risco ao atravessar a estrada, haverá uma maior probabilidade de os jovens também os adotarem.

É aconselhável que os familiares adultos comecem a transmitir algumas noções de segurança rodoviária às crianças a partir dos 4 ou 5 anos de idade. Porque não transmitir-lhes uma certa noção de responsabilidade e perguntar-lhes se naquele momento é prudente atravessar ou não a estrada?

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21986808>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25825352>

<http://www.safekids.org/research-report/latest-trends-child-pedestrian-safety-five-year-review-october-2007>

<http://www.segurancaaparatodos.com/gca/?id=19>

