

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



SAÚDE E BEM-ESTAR

#SBE03

VOU A PÉ PARA A ESCOLA

És tu que fazes as tuas escolhas.



Durante um dia de escola, as crianças lidam com diferentes fatores de *stress*, de natureza social e cognitiva: por exemplo, quando realizam tarefas cognitivas nas aulas, quando fazem os trabalhos de casa, quando brincam no recreio, quando fazem novos amigos, ou quando respondem a provocações de amigos, etc.

Em situações de *stress*, desencadeiam-se respostas cardiovasculares, como por exemplo, o aumento da frequência cardíaca. Esta reatividade cardiovascular está associada à patogénese de doenças cardiovasculares, em crianças, e ao desenvolvimento de aterosclerose, em adultos.

Recorrer ao transporte fisicamente ativo para a escola é uma ótima estratégia para promover a atividade física diária dos jovens. Este hábito saudável poderá também contribuir para uma menor reatividade cardiovascular em situações de *stress* psicológico. Um estudo publicado em 2010, com 40 crianças, revelou que o facto das crianças realizarem uma caminhada para a escola de 1,6 km, simulada em laboratório, fazia com que a frequência cardíaca, a pressão arterial e a perceção subjetiva de *stress* fossem mais reduzidas em situações de *stress*

psicológico durante o dia escolar, comparativamente com as crianças que foram sujeitas a uma simulação de transporte passivo para a escola.

Este estudo vem revelar que atividade física de intensidade moderada, como uma caminhada para escola, diminui a reatividade cardiovascular em situações de *stress*, estando em consonância com documentos publicados anteriormente sugerindo o mesmo efeito benéfico após exercício físico intercalado de alta intensidade.

Efeito protetor contra a reatividade cardiovascular, resultante de um transporte ativo para a escola, traduz-se em:

- Melhor desempenho cognitivo em tarefas escolares;
- Menor risco cardiovascular.

Que mecanismos explicam estas relações?

- Redução da atividade do sistema nervoso simpático após a caminhada, atenuando a sua ativação em futuras situações de *stress*;
- A atividade física desencadeia respostas hormonais que diminuem os níveis de ansiedade e melhoram o humor, permitindo lidar melhor com situações de *stress*.

Recorrer a um transporte ativo para a escola também contribui para um aumento da atividade física!

- Ir a pé para a escola aumenta a probabilidade de mais tarde vir a optar, com mais regularidade, por transportes fisicamente ativos;
- Crianças que vão a pé ou de bicicleta para a escola têm uma maior probabilidade de cumprir as recomendações diárias para a atividade física, acumulando, em média, mais 20 minutos diários de atividade física e despendendo mais 33,2 a 44,2 kcal por dia, do que crianças que recorrem a transportes passivos para a escola.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



SAÚDE E BEM-ESTAR

#SBE03

Quem tem uma maior probabilidade de recorrer a um transporte fisicamente ativo para a escola ou da escola para casa?

FATORES INDIVIDUAIS E FAMILIARES

- Crianças de classes socioeconómicas mais baixas;
- Crianças do género masculino;
- Crianças com pais desempregados;
- Crianças que não tenham atividades extracurriculares fora da escola, ao final do dia;
- Crianças cujos pais iam a pé ou de bicicleta para a escola;
- Crianças cujos pais valorizam a atividade física.

FATORES INERENTES AO ESTABELECIMENTO DE ENSINO

- Crianças que frequentem escolas públicas;
- Crianças que vivam perto da escola – fator mais relevante: na Austrália, as crianças têm uma probabilidade 5 vezes maior de irem a pé ou de bicicleta para a escola, pelo menos uma vez por semana, se viverem a menos de 800 metros da escola. Nos Estados Unidos, crianças que vivem a menos de uma milha (1,6 km) de distância da escola, têm uma probabilidade 3 vezes maior de irem a pé ou de bicicleta para a escola.

FATORES AMBIENTAIS E COMUNITÁRIOS

- Crianças que vivam em locais com boas condições de transporte ativo;
- Crianças cujos pais considerem que a zona onde vivem é segura;
- Crianças cujos pais saibam que outras crianças que moram no mesmo local também vão a pé ou de bicicleta para a escola.



INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20139790>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20139790>

http://www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jul/07_0075.htm

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19386052>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19386052>

Roemmich JN, Lambiase M, Salvy SJ, Horvath PJ. Protective effect of interval exercise on psychophysiological stress reactivity

in children. *Psychophysiology*. 2009;46(4):852–61.

