

CONIC·SEMESP

13º Congresso Nacional de Iniciação Científica

Anais do Conic-Semesp. Volume 1, 2013 - Faculdade Anhanguera de Campinas - Unidade 3. ISSN 2357-8904

TÍTULO: DESCRIÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM CRIANÇAS DE 8 E 9 ANOS DE IDADE, DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DE ENSINO DE ITAJOBÍ/SP

CATEGORIA: CONCLUÍDO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA

INSTITUIÇÃO: FACULDADES INTEGRADAS PADRE ALBINO

AUTOR(ES): NAYARA SANTOS ROZENO, ISABELA RICCI GROSSO, JACKSON WILLIAM PEREIRA, JANINE TASSONI, MARIA EDUARDA PEZOLITO

ORIENTADOR(ES): ADEMIR TESTA JUNIOR

Realização:



Apoio:



DESCRIÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM CRIANÇAS DE 8 E 9 ANOS DE IDADE, DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DE ENSINO DE ITAJOBÍ/SP

1. RESUMO

É sabido que a inatividade física é um fator de risco para diversas doenças. Nesse contexto, diferentes pesquisas tem mostrado resultados que apontam para fatores educacionais como possíveis causas do crescimento da incidência do sedentarismo. Nessa perspectiva, descrever a prática de atividade física de determinado grupo de crianças torna-se importante a medida que nos permite desenhar ações interventivas para a melhoria da saúde e conseqüentemente da qualidade de vida das crianças que, futuramente, comporão o grupo de adolescentes e depois adultos. Assim, realizamos a pesquisa que se caracteriza como estudo de caso a partir da perspectiva quantitativa. Participaram da pesquisa, 20 responsáveis das crianças de 8 e 9 anos de idade de uma escola pública municipal de Itajobí/SP. Desenhamos dois quadros onde os responsáveis puderam elencar as atividades que cada criança desenvolve diária e semanalmente, assim como sua frequência em horas por dia e dias por semana. Observamos que as crianças praticam mais jogos populares, esportes e movimentos diversos com frequência dominante de 7 dias por semana, sendo em média, durante 1 hora e 39 minutos por dia. Entre as atividades com pequeno ou nenhum esforço físico, encontramos a predominância das atividades de assistir TV e utilizar o computador, com frequência semanal dominante de 7 dias por semana e 3 horas e 11 minutos por dia. Dessa maneira concluímos que as crianças dedicam muito mais tempo às atividades desprovidas de esforço físico que as atividades físicas propriamente dita. Concluímos que é necessário o desenvolvimento de ações interventivas educacionais, já que a infância parece ser um período determinante para a formação de pessoas fisicamente ativas.

2. INTRODUÇÃO

A incidência do sedentarismo é muito preocupante. Souza Junior e Bier (2008), relatam que muitos estudos no mundo todo apontam um elevado índice de

sedentarismo em todos os grupos etários, variando de 50% a mais de 80% da população mundial.

Em uma pesquisa realizada por Farias Junior (2006), constatou-se que 62,2 % dos jovens da cidade de Florianópolis são sedentários, 62,6 % foram classificados como fisicamente inativos, e segundo o autor, conforme aumenta a faixa etária das pessoas, cresce também a quantidade de inativos.

O estudo ainda mostra que as moças são mais inativas que os rapazes, talvez por questões socioculturais, pois parece que os rapazes são mais incentivados desde cedo. Segundo o autor, os dados se mantêm em qualquer classe social. Outro fator agravante desse quadro foi encontrado por Petroski e Pelegrini (2009), que evidenciaram a existência de uma estreita relação entre o percentual de gordura corporal dos pais e o dos filhos, o que indica que os pais são fortes influenciadores dos “*habitus*” o que por sua vez define as condições de saúde corporal dos filhos. A pesquisa evidenciou que os pais com percentual de gordura menor, possuíam “*habitus*” mais favoráveis à saúde, indicando também que a adesão a um estilo de vida ativo por parte dos jovens, está intimamente ligada à conscientização e ao incentivo de ambos os pais. Segundo o texto, as mães mais ativas possuem o dobro de chance de terem filhos ativos, e quando os pais demonstram esse comportamento, a chance de os filhos serem ativos aumenta cinco vezes.

Se os pais são fortes influenciadores do nível da prática de exercícios físicos nos jovens, e segundo Souza Junior e Bier (2008), 80,8% dos adultos brasileiros e 68,7% dos adultos do estado de São Paulo são sedentários, isso significa que a quantidade de jovens sedentários tende a continuar avançando, e a incidência de doenças derivadas da falta de prática de atividades e/ou exercícios físicos, aumentando.

Corroborando os resultados da pesquisa de Farias Junior (2006), Guedes *et al.* (2001) deixam claro, através de pesquisas que analisaram os níveis da prática de atividade física de adolescentes, que os jovens não praticam atividades físicas suficientes para atingir benefícios consideráveis à saúde. Os autores concluem que a incidência de sedentarismo é preocupante, e apesar das limitações regionais da pesquisa, relatam que aparentemente os adolescentes não estão sendo estimulados adequadamente para a prática de atividades físicas que venham repercutir

favoravelmente na saúde. O estudo mostra que 46% dos rapazes e 65% das moças envolvidos são classificados como inativos ou muito inativos. Para os autores, os resultados indicam que quando é levada em conta a classe socioeconômica dos participantes da pesquisa, constata-se que as moças das famílias menos favorecidas socioeconomicamente apresentam-se mais ativas, enquanto para os rapazes, os privilegiados socioeconomicamente apresentam-se mais ativos.

De acordo com os estudos de Farias Junior (2006), o nível de prática de exercícios físicos das crianças e dos adolescentes é influenciado pela interação entre diferentes fatores, tais como demográficos, biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. Devemos pensar e acreditar, que certamente a Educação, especialmente a Educação Escolar e especificamente a Educação Física Escolar, talvez possam contribuir para o favorecimento da adoção de um estilo de vida mais ativo por parte dos jovens.

Para Claeson (1996), a infância é um período em que danos físicos e nutricionais podem ocasionar consequências severas ao organismo humano ao longo da vida. E segundo Alves (2003), a vulnerabilidade aos fatores de risco associados à saúde na infância, como a inatividade física, favorecem o alcance de resultados negativos à saúde na idade adulta. De acordo com as suas pesquisas, atualmente as crianças gastam 600 quilocalorias a menos do que há 50 anos, e que passam a maior parte do tempo frente à TV. Assim mesmo, segundo Lopes (1999), as crianças são, naturalmente, fisicamente mais ativas que adolescentes e adultos.

Podemos perceber em Guedes e Guedes (1997), que uma das maiores preocupações na área da Educação Física e da saúde pública, é a busca de meios que ajudem a reverter o quadro de crescente número de pessoas fisicamente inativas. Os autores ainda defendem que em resposta a essa situação, tem sido desenvolvidas iniciativas na tentativa de redefinir o papel dos programas de Educação Física Escolar voltados à educação para a saúde. Nesse sentido, Guedes e Guedes (1997) apontam duas metas comumente traçadas e tidas como prioritárias para a Educação Física Escolar:

- a) promover experiências motoras que possam repercutir satisfatoriamente em direção a um melhor estado de saúde, procurando afastar ao máximo a possibilidade de aparecimento dos fatores de risco que contribuem para o surgimento de eventuais distúrbios orgânicos; e b) levar os educandos a assumirem atitudes positivas em relação à prática de atividades físicas para que se tornem ativos fisicamente não apenas na infância e na adolescência, mas também na idade adulta (GUEDES E GUEDES, 1997, p. 50).

É notável que o sedentarismo atinge todas as faixas etárias, e que os fatores educacionais e culturais são fortes contribuintes para a situação, assim como podem ser para a reversão do quadro.

Neste contexto, buscar a caracterização do nível de prática de atividades físicas de determinado grupo de crianças, assume sua importância quando consideramos a necessidade de pensar em intervenções educacionais, através das aulas de Educação Física, enfatizando a construção de pessoas fisicamente ativas. E tal trabalho, por necessidade defendida a partir das citações anteriores, deve ter início na mais tenra idade possível, porque trata-se de um momento crucial na construção dos valores associados ao estilo de vida fisicamente ativo.

No entanto, desenvolvemos essa pesquisa a fim de compreender: de que maneira está caracterizada a prática de atividades físicas em relação à prática de atividades predominantemente inativas do ponto de vista motor, das crianças de 8 e 9 anos de idade, de uma escola pública municipal de Itajobí/SP? E a partir dos dados, que aspectos devem ser considerados para o trabalho direcionado em educação para a saúde durante as aulas de Educação Física?

Para buscar respostas ao problema de pesquisa, necessitamos conceituar o termo “Atividade física”, que está definido como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em um gasto calórico maior do que os níveis de repouso (CHEIK *et al.*, 2003). E para esse trabalho, consideramos atividade física, todas as ações de movimento corporal que sejam praticadas regularmente e que contemplem a predominância da prática motora em sua realização.

3. OBJETIVOS

Descrever a prática de atividades físicas habitual das crianças de 8 e 9 anos, de idade de uma escola pública de Itajobí/SP, identificando as atividades mais praticadas pelas crianças, assim como o tempo médio de prática de atividade física diário, a frequência semanal, e as relações entre as atividades físicas e as desprovidas de considerável quantidade de trabalho motor.

Estabelecer parâmetros de trabalho em educação para a saúde, para as aulas de Educação Física na escola.

4. METODOLOGIA

O presente trabalho é resultado parcial do projeto de pesquisa: Avaliação Física na escola – conhecer para intervir, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Fundação Hospital Amaral Carvalho, sob o **CAAE**: 01715512.7.0000.5434. Participaram da pesquisa, 20 responsáveis pelas crianças de 8 e 9 anos de idade de uma escola pública municipal de Itajobí/SP. Todos preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aprovado pelo CEP, assim como tivemos a autorização da Secretaria da Educação e da diretora da escola para a realização da coleta de dados.

Para esta pesquisa adotamos a perspectiva quantitativa da investigação, e se caracteriza como estudo de caso. O estudo de caso, segundo Leite (2008), é uma unidade específica que pode ser individual (que considera apenas uma situação) ou múltiplo (que considera vários aspectos de uma mesma situação). Esse corte investigativo atende a objetivos específicos e por isso pode ser semelhante, mas comumente é distinto de outros casos. A verificação de resultados e conseqüências são partes constituintes desta modalidade de pesquisa, além da delimitação do campo de investigação e da utilização de instrumentos diversificados para a coleta de dados (VENTURA, 2007).

Para a realização da pesquisa, utilizamos um quadro, onde os responsáveis legais por cada criança do grupo em estudo, puderam elencar, as atividades que cada criança desenvolve diária e semanalmente, assim como sua frequência em horas por dia e dias por semana.

Para a análise dos dados, inicialmente, buscamos identificar quais atividades físicas são, predominantemente, praticadas pelas crianças segundo os quadros preenchidos pelos seus respectivos responsáveis. Os dados foram agrupados nas seguintes classes: andar de bicicleta, prática esportiva, prática de jogos populares, prática de dança, prática de movimentos diversos (atividades como caminhar ou brincadeiras que não são classificadas como jogos populares), participação nas aulas de Educação Física na escola. Logo convertemos os valores absolutos da classificação em valores relativos.

Depois buscamos identificar a média de prática de atividades físicas diárias por criança, somando as horas indicadas para a prática de cada atividade de cada criança, e dividindo pelo número total de participantes da pesquisa. Também

encontramos a frequência semanal de tais atividades, classificando a prática de atividades físicas em: 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 dia por semana. Novamente convertendo seus respectivos valores absolutos em relativos.

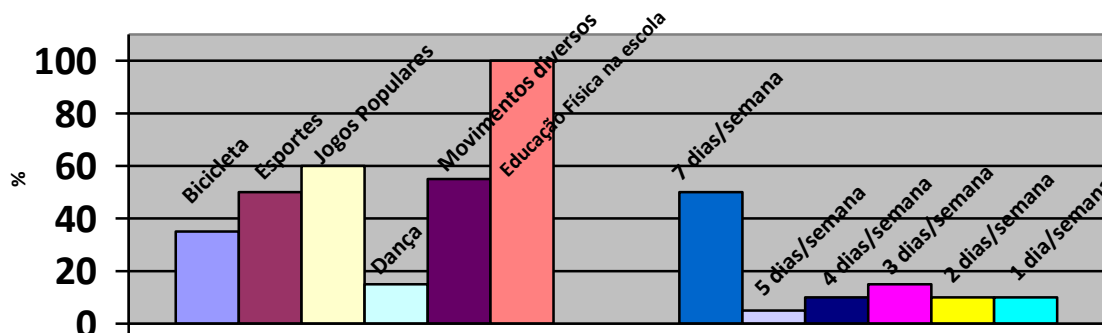
Posteriormente, seguimos um percurso semelhante para a análise dos dados sobre as atividades caracterizadas pela pequena ou nenhuma quantidade de atividades físicas. Sendo assim, as atividades indicadas pelos responsáveis no quadro foram: assistir TV, utilizar o computador, jogar vídeo game, leitura, dormir durante o dia, utilizar tablet. Calculamos a quantidade de horas diárias por criança, que são dedicadas a tais tipos de atividade. Classificamos também a frequência semanal para a realização de cada atividade predominantemente de pequena ou nenhuma prática de atividade física. Em seguida relativizamos todos os valores de cada item de classificação.

Para a análise dos dados, buscamos compreender de que maneira, as crianças se comportam frente às atividades físicas e às atividades com pequena ou nenhuma prática de atividade física. Dessa forma, estabelecemos o olhar descritivo e depois comparativo entre os dados, tratando de entender a predominância de uma ou outra atividade dentro de um contexto e perspectiva de educação para a saúde.

5. DESENVOLVIMENTO

Aqui descrevemos os dados coletados, para posteriormente estabelecer relações, encontrar divergências e convergências, assim como fazer as devidas inferências. E para elucidar melhor os dados, exibimos dois gráficos ao longo dessa parte do trabalho.

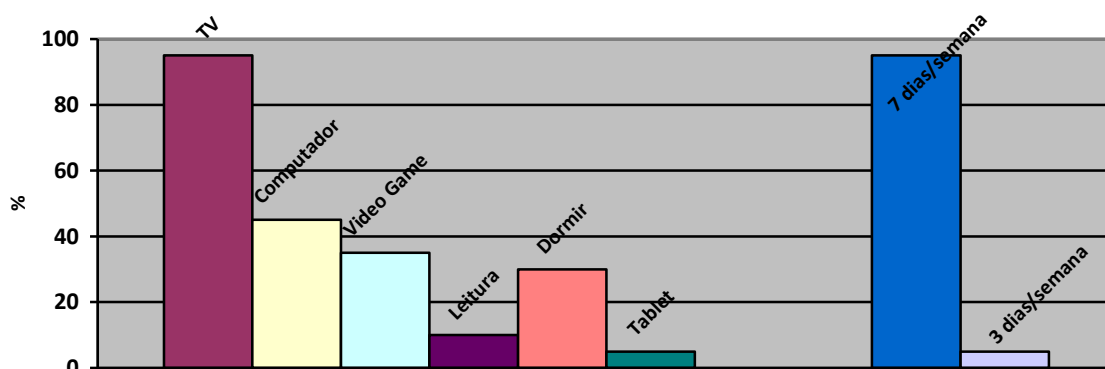
Gráfico 1 – Classificação das atividades físicas praticadas pelas crianças e da frequência semanal da prática



A partir da classificação das atividades elencadas pelos responsáveis de cada criança do grupo, como podemos ver no gráfico 1, 35% das crianças realizam atividade de andar de bicicleta, 50% praticam esportes, 60% praticam jogos populares, 15% praticam dança, 55% praticam movimentos diversos (atividades como caminhar ou brincadeiras que não são classificadas como jogos populares), e 100% participam das aulas de Educação Física na escola.

Em relação à frequência semanal, da prática de atividades físicas, como também podemos observar no gráfico 1, 50% praticam pelo menos alguma das atividades físicas supramencionadas, durante 7 dias por semana, seguidos por 5% durante 5 dias por semana, 10% durante 4 dias por semana, 15% durante 3 dias por semana, 10% durante 2 dias por semana, e 10% durante 1 dia por semana. As crianças apresentaram uma média de 1 hora e 39 minutos de prática de atividades físicas por semana e por criança.

Gráfico 2 – Classificação das atividades físicas caracterizadas pela pequena ou nenhuma prática de atividades físicas e da frequência semanal do tipo de atividade



Observando o gráfico 2, para as atividades caracterizadas pela predominância de momentos desprovidos de quantidade considerável de atividade física, tivemos: 95% assistem TV, 45% utilizam o computador, 35% jogam vídeo game, 10% dedicam-se a leitura, 30% dormem durante o dia, e 5% utilizam o tablet. Tais atividades apresentam uma frequência semanal de 7 dias por semana, em 95% das crianças, e somente 5% em 3 dias por semana. E o tempo médio de dedicação aos tipos de atividades desprovidos de atividade física considerável, foi de 3 horas e 11 minutos por dia e por criança.

6. RESULTADOS

Analisando os dados descritos, podemos notar que entre as atividades físicas, a classe dos jogos populares, seguida pela dos movimentos diversos e posteriormente pelas modalidades esportivas, são as atividades mais praticadas semanalmente pelas crianças. Não mencionamos a Educação Física, atividade com participação de todos os alunos, porque trata-se de uma atividade com duração de apenas 50 minutos semanais e composta por diferentes atividades físicas, que não puderam ser consideradas na presente pesquisa através dos diferentes instrumentos de coleta de dados.

Os dados nos permitem observar que metade das crianças praticam atividades físicas todos os dias da semana, e que a outra metade pratica até 4 dias por semana, o que poderia nos levar a entender que as crianças tratam de ser fisicamente ativas, e por isso mais propensas à saúde. Mas se considerarmos que a média de prática de atividades físicas por aluno e por dia é de 1 hora e 39 minutos, podemos compreender que apesar da frequência semanal, as crianças ainda praticam pouco tempo de atividades físicas por dia.

Para as atividades compostas por pequena ou nenhuma quantidade de esforço físico, notamos a dominância em: assistir TV seguida por utilizar o computador. E a grande maioria das crianças dedica seu tempo a tais atividades em todos os dias da semana. Além disso, o tempo médio dispensado às atividades foi de 3 horas e 11 minutos por dia e por criança.

Dessa forma, notamos que há predominância das atividades desprovidas de esforço físico durante a vida cotidiana das crianças, mesmo quando não consideramos todo o resto do dia em que as crianças estão na escola ou dormindo durante a noite.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a prevalência da inatividade física nos afazeres cotidianos infantis, especificamente do grupo estudado; a inatividade física como um fator de risco associado ao processo saúde-doença; a saúde como fator derivado de tendências educacionais como propõe Farias Junior (2006); a importância da atividade física na infância, visto seu potencial influenciador no estado de saúde ao

longo da vida relatado por Claeson (1996); e a potencialidade das aulas de Educação Física para o desenvolvimento da saúde a partir da educação, compreendemos ser indispensável a consideração dos dados apresentados para a elaboração, implementação e avaliação do trabalho das aulas de Educação Física na escola. Trabalho educacional que deve transcender a escola, atingindo diretamente cada criança e por consequência o contexto familiar.

8. FONTES CONSULTADAS

ALVES, J. A. B.(2003). Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*; 31(1): 5-6.

CHEIK, N. C., REIS, I. T., HEREDIA, R. A. G., VENTURA, M. de L., TUFIK, S., ANTUNES, H. K. M., MELLO, M. T. de, (2003). Efeitos do Exercício Físico e da Atividade Física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, v. 11, n. 3, p. 45-52, jul./set.

CLAESON, M (1996). Guide for the Introduction of Integrated Management of childhood's Illness. *Bulletin of the World Health Organization* 73(6): 735-740.

FARIAS JUNIOR, J. C. (2006). Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. *R. bras. Ci e Mov.* 14(1): 63-70.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* – 7(6):187-200.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. (1997). Características dos programas de Educação Física escolar. *Rev. Paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 11(1):49-62, jan./jun.

LEITE, F. T. (2008). *Metodologia Científica. métodos e técnicas de pesquisa: monografias, dissertações, teses e livros*. Aparecida, SP: ideias & letras.

CATEGORIA CONCLUÍDO

LOPES, A. S. (1999). *Antropometria, composição corporal e estilo de vida de crianças com diferentes características étnico-culturais no Estado de Santa Catarina, Brasil*. Tese de doutorado, UFSM, Santa Maria, Rio Grande do Sul.

PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A. (2009). Associação entre o estilo de vida dos pais e a composição corporal dos filhos adolescentes. *Revista Paul. Pediatr.* 27(1):48-52, 2009.

SOUZA JUNIOR, S. L. P.; BIER, A. (2008). A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. *Revista Digital – Buenos Aires – Ano 13 – Nº 119 – Abril*. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>

VENTURA, M. M. (2007). O Estudo de Caso como modalidade de pesquisa. *Rev. SOCERJ*; 20(5):383-386, set/out.