

PERCEÇÃO DAS CRIANÇAS DO CONTINENTE PORTUGUÊS E DOS AÇORES SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Emília Gonçalves & Graça S. Carvalho
milagonc@gmail.com & graca@ie.uminho.pt
CIEC, Universidade do Minho, Braga, Portugal

A atividade física é um fator que muito contribui para o equilíbrio e desenvolvimento harmonioso da pessoa. Neste projeto pretendemos conhecer a percepção das crianças sobre a prática da atividade física como fator importante para a promoção da saúde, para retirar ilações que contribuam para a melhoria da Educação Física na escola no âmbito da formação das crianças para a saúde. Construimos um questionário de raiz que foi validado e será aplicado a crianças do 6º ano no Continente e nos Açores.

Palavras-chave: Atividade física; Saúde; Educação Física; 2º ciclo

1. Introdução

A revolução tecnológica veio alterar a vida funcional das pessoas, sendo que as inúmeras alterações sociais mostram que há uma mudança significativa a nível de comodidade e imobilismo. A pobreza motora que se observa leva a que parte das crianças e jovens se resignem ao sedentarismo e que potenciem e arrastem as chamadas “doenças da civilização” (Carvalho, 1996). Assiste-se, assim, a um ritmo de vida mais acelerado e a uma acentuada redução de oportunidades de movimento e de jogo. A esta situação junta-se a escassez de instalações e de espaço para realizar atividades e, por outro lado, as horas semanais que os jovens dedicam perfaz uma parte reduzida na totalidade necessária para um desenvolvimento corporal adequado (Carvalho, 1996).

O nosso estudo visa obter uma visão alargada e comparativa das práticas desportivas que se desenvolvem em diferentes áreas geográficas do nosso país, em que contextos são realizadas, e qual a percepção que têm as crianças e adolescentes da atividade física como fator promotor da sua saúde.

2. Revisão da Literatura

2.1. A atividade física ao longo da vida

O crescimento físico da criança é um processo evolutivo complexo que envolve vários fatores significativos como a nutrição, o exercício, a doença (hereditária ou não) e os estilos de vida. Uma complicação, em qualquer um destes fatores, pode desencadear um processo evolutivo deficitário na criança. Por exemplo, uma má nutrição nos primeiros anos de vida afeta, em larga escala, o crescimento físico e o desenvolvimento mental da criança (Gallahue & Donnelly, 2008).

O ciclo de vida de mudanças contínuas, que percorre do nascimento à morte, é caracterizado por alterações de capacidades funcionais. A criança apresenta um desenvolvimento motor peculiar, que depende da contínua adaptação às mudanças e do movimento através do esforço sucessivo, com o objetivo de atingir e manter o controle e a competência motora (Gallahue & Donnelly, 2008).

Considera-se atividade física qualquer atividade motora ou muscular que o corpo exerce, quer implique movimento, força ou manutenção da postura corporal. Hoje assiste-se a uma divisão da atividade física que se complementa, a atividade física espontânea que faz parte da rotina da vida diária, e a atividade física programada que atende a uma esquematização prévia. Ambas apresentam numerosos benefícios para a saúde e o ideal é que, diariamente se desenvolva um estilo de vida fisicamente ativo (Barata, 2003) para que, cada indivíduo coopere na mudança positiva do seu estilo de vida (Matos *et al.*, 2005).

Existe uma relação direta entre a prática da atividade física, o divertimento e o bem-estar, tendo-se demonstrado que a atividade física aumenta quando é procurada para fins de diversão e entretenimento, sendo que a criança, com exercícios e experiências motivadoras aderem mais facilmente à participação em atividades físicas e desportivas e raramente desistem (Mota & Sallis, 2002). Segundo os mesmos autores, as atividades físicas e desportivas divergem entre o sexo e a idade, referindo que os rapazes apresentam maior apetência para a competição, para o vigor e para a aptidão física enquanto as raparigas tendem mais para a procura de um modelo de beleza e estética. Num estudo realizado no nosso país, Pereira e Rocha (2006) apresentam resultados idênticos em crianças de 10 anos de idade, evidenciando que, em testes de aptidão física (bateria de testes do *Fitnessgram*), os rapazes apresentam valores superiores na maioria dos indicadores

mas, tanto os rapazes como as raparigas, se situam dentro e acima dos valores estipulados na mesma bateria de testes, à exceção das extensões de braços.

Já outro estudo, realizado também em Portugal com crianças de idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos (Wang *et al.*, 2006), divulga números mais negativos, referindo que a saúde das crianças está em risco e que, de acordo com os resultados, a maioria não atinge os valores mínimos estipulados na mesma bateria de testes, sendo que um quarto das crianças apresenta excesso de peso e 7% é mesmo obesa.

Segundo Mota e Sallis (2002), diversos estudos comprovam que a prática da atividade física diminui significativamente ao longo dos anos, principalmente no sexo feminino, muito embora nos períodos da infância e adolescência os valores se mantenham estáveis. Referem ainda a existência de fatores comuns para ambos os sexos, que contribuem para a vida cada vez mais sedentária, tais como a influência dos pais, vida profissional ativa e responsabilidade familiar. O exemplo mais notório verifica-se aquando do término da vida académica, em que os jovens, ao entrarem na carreira profissional, deixam a Educação Física escolar, sendo que as raparigas deixam mais frequentemente a prática desportiva, enquanto grande parte dos rapazes continua com as atividades que tinha nos clubes.

2.2. A atividade física na formação da criança

Uma criança que desde cedo não desenvolva ou aperfeiçoe as habilidades motoras fundamentais terá, na fase da adolescência ou na fase adulta, maiores dificuldades em adquiri-las e apresentará mais facilmente problemas de frustração ou de fracasso. Dos fatores mais comuns que dificultam as aquisições posteriormente, já na fase adulta, é a acumulação de hábitos incorretos, bem como a consciencialização, a vergonha e o receio de sofrer lesões ou ser ridicularizado pelos pares (Gallahue & Donnelly, 2008). Neste contexto, para a escolha dos exercícios corporais, do tempo e da sua duração devemos seguir o princípio do respeito das particularidades individuais: (i) a observação das características de desenvolvimento motor que cada pessoa ou turma apresenta; (ii) o respeito pelo escalão etário e sexo das crianças, jovens ou adultos (Bento, 1998).

Berger e Lotz (1979 citado por Carvalho, 1996:14) referem que *“o nível de desenvolvimento da força favorece ou limita a expressão das habilidades técnicas*

motoras” o que condiciona a aquisição e o domínio de capacidades coordenativas e gestos técnicos fundamentais necessários à atividade física e desportiva da criança.

Segundo a “*Children`s Lifetime Physical Activity Model*”, (citada por Mota & Sallis, 2002) as crianças deveriam despende energeticamente entre 1000 e 2000 Kcal por semana. Sendo uma escala de adultos adaptada a crianças, novas escalas surgiram e na “*Concensus Conference on Physical Activity Guidelines for Adolescents*” foi recomendado, ao escalão etário entre os 11 e 12 anos, a prática de atividade física três ou mais vezes por semana com o mínimo de 20 minutos de duração concentrando-se, neste tempo, a intensidade e o esforço de moderado a vigoroso. Mais recentemente, Cavill *et al.* (2001, citado por Mota & Sallis, 2002) referem a importância da passagem para 60 minutos de atividade física diária a crianças mais ativas fisicamente e, pelo menos, 30 minutos diários para as mais sedentárias, sendo que pelo menos duas das sessões semanais devam incidir sobre o reforço e/ou manutenção da força muscular, da flexibilidade e da promoção do desenvolvimento da densidade mineral óssea.

2.3. A Educação Física em meio escolar

A Educação Física é uma disciplina obrigatória no plano curricular do nosso sistema de ensino, sendo considerada como um instrumento relevante no combate ao insucesso escolar e na melhoria da qualidade do ensino (DGIDC, s/d). Engloba um conjunto de atividades físicas que, trabalhadas a vários níveis (físicos, intelectuais, morais, sociais, psicológicos e fisiológicos) proporcionam bem-estar (Matos *et al.*, 2005).

Considera-se desporto escolar, todas as atividades de componente lúdica, desportiva e formativa, desenvolvidas nas escolas do 2.º e 3.º ciclo do ensino básico e no ensino secundário. Estas atividades são coordenadas por docentes da área, nas quais cada aluno escolhe, quer a modalidade, quer a sua participação (caráter facultativo). A sua coordenação e as responsabilidades são realizadas, a nível local, pelo estabelecimento de ensino em que cada clube de desporto escolar está inserido, a nível regional, pelas estruturas regionais do ministério da educação e, a nível central, pela Direção Geral do ensino básico e secundário. Os seus horários são definidos previamente, de acordo com as aulas de Educação Física e as restantes atividades curriculares, sendo assim, prevê-se no horário escolar, para

estes alunos uma manhã ou uma tarde do seu horário semanal (Decreto-Lei n.º95/91, de 26 de Fevereiro).

3. Objetivos do estudo

O presente estudo tem por objetivo geral verificar a perceção das crianças do Continente português e dos Açores sobre a prática de atividade física na promoção da saúde. Os objetivos específicos formulam-se da seguinte forma:

- Determinar a percentagem de alunos que pratica atividade física;
- Reconhecer os fundamentos que levam a criança a praticar atividade física;
- Estimar a percentagem de alunos que complementam a atividade física com as atividades de desporto escolar;
- Verificar a existência de complementaridade das atividades de desporto escolar com a mesma ou outra modalidade desportiva fora da escola;
- Verificar a existência de diferenças significativas entre o sexo masculino e o sexo feminino na prática da Educação Física, das atividades de desporto escolar e das modalidades fora da escola;
- Verificar a existência de diferenças significativas na prática da atividade física entre o meio rural, o meio urbano e a ilha de Santa Maria (Açores);
- Conhecer a opinião dos alunos sobre a importância da atividade física para a formação, a saúde e o equilíbrio do corpo;
- Aferir se os alunos acham suficiente para a sua saúde a atividade física que praticam;
- Apurar se as aulas de Educação Física estão a ser lecionadas de forma teórico-prática ou só prática;
- Verificar se nas aulas de Educação Física há preocupação com a motivação para estilos de vida saudáveis;
- Analisar as áreas de ensino em que os professores elucidam e incentivam para a atividade física.

4. Metodologia

Para o presente estudo optámos por uma abordagem quantitativa, caracterizada pela formulação de hipóteses explicativas dos fenómenos em estudo, o controlo de variáveis, a seleção dos sujeitos de investigação, a verificação ou rejeição das hipóteses mediante uma recolha rigorosa de dados, que serão posteriormente sujeitos a uma análise estatística e uma utilização de modelos matemáticos para testar essas mesmas hipóteses (Carmo & Ferreira, 2008).

Partindo do postulado que este método se centra numa “*conceção global positivista, hipotético-dedutiva, particularista, orientada para os resultados, própria das Ciências sociais*” (1986, Reichardt e Cook, citados por Carmo & Ferreira, 2008, p.195), o seu objetivo último é “*a generalização dos resultados a uma determinada população em estudo*” (Carmo e Ferreira, 2008, p.196).

4.1 Caracterização da Amostra

Para o cumprimento do nosso objetivo, que é principalmente verificar qual a perceção que têm as crianças da atividade física como fator imprescindível para a sua saúde em alunos do 6.º ano em meio rural, urbano e nos Açores, pretendemos retirar várias ilações sobre a lecionação da atividade física na escola (Educação Física e Desporto Escolar), fora da escola, e qual o contributo das restantes disciplinas na formação pedagógica das crianças no contexto de educação e promoção da saúde. Pretendemos, também, obter dados referentes à opinião que têm sobre a sua saúde e de como a melhorar.

4.2 Caracterização do Instrumento de Recolha de Dados - Questionário

O instrumento a utilizar para a recolha de dados da nossa investigação será um questionário inédito que será elaborado de raiz e validado, e dirigido a uma população diversificada de alunos do 6.º ano em diferentes áreas geográficas: Escola Básica e Secundária de Santa Maria (Açores); Agrupamento de Escolas de meio rural e de meio urbano, ambas do Continente português.

O questionário compreende, numa primeira parte, a identificação da criança, com o objetivo de obter dados referentes à idade, peso, altura, ano de escolaridade, sexo, bem como a informação imprescindível do agregado familiar restrito, grau de escolaridade e profissão.

Numa segunda parte pretendemos que a criança nos responda a questões relacionadas com as suas vivências relativas às aulas de Educação Física, se gosta das aulas e porquê, qual o desporto preferido realizado nas aulas, quantos tempos letivos semanais tem, se os pais os deixam faltar a essas aulas, se já entregou algum atestado médico e por que motivo ou se já faltou, esporadicamente ou compulsivamente, e porquê. Questioná-los-emos também se praticam as atividades de desporto escolar, porque o fazem e se praticam alguma modalidade desportiva fora da escola.

Na terceira e última parte referimo-nos especificamente à área de promoção da saúde e lazer. Pretendemos que nos revelem o tempo que disponibilizam diariamente em atividades de lazer, como ocupam os tempos livres, se a ver televisão, a brincar com os amigos, a ler, a jogar videojogos ou outras atividades no computador, entre outras. Queremos também que nos revelem se, na sua opinião, as aulas de Educação Física semanais são suficientes para o equilíbrio da sua saúde e ainda se, nas mesmas aulas, o/a professor/a fala sobre a importância da atividade física para a saúde e se promovem estilos de vida saudáveis. Por fim, pretendemos saber a sua perceção sobre se os professores de outras disciplinas (e quais) elucidam e motivam para a prática da atividade física.

Este questionário será formulado na internet, através do sistema do Google “spreadsheets.google”, e a responsabilidade do preenchimento será exclusivamente do aluno embora com orientação do professor de informática que os coloca em ligação ao endereço eletrónico. Os alunos preencherão o questionário de forma online no respetivo site. Os dados serão acumulados na respetiva base de dados e, posteriormente, transportados para o programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) para subsequente análise estatística descritiva e inferencial.

5. Limitações e Implicações

O nosso estudo visa uma atitude positiva no preenchimento dos questionários por parte dos alunos pertencentes aos Agrupamentos de Escolas implicados neste estudo. Neste sentido, esperamos que não haja qualquer impedimento, quer por parte dos Agrupamentos de Escolas ou do Ministério da Educação permitindo a aplicação do questionário nas referidas escolas, quer por parte dos alunos na recusa em os preencher, uma vez que tem cariz voluntário.

No que concerne aos questionários, pode existir um preenchimento parcial, por parte dos alunos, o que invalidará alguns questionários, reduzindo assim a amostra, prejudicando o apuramento final dos dados, e assim dificultando responder com a maior fiabilidade às questões de investigação a que nos propomos dar resposta.

Sabemos que a atividade física associada a hábitos de vida saudáveis é um fator relevante na formação do ser humano. Com este estudo pretendemos apurar dados relevantes sobre assuntos da atualidade. Os resultados alcançados neste estudo levar-nos-ão à obtenção de dados úteis para a ponderação da atividade física praticada em zona rural, zona urbana e zona insular (esta na Ilha de Santa Maria, Açores), e para a perceção real que as crianças têm da sua atividade física como fator promotor da saúde.

Acreditamos que os resultados obtidos poderão contribuir, no futuro, para um aperfeiçoamento, a nível nacional, da reestruturação do currículo em Educação Física e Desporto Escolar, embora saibamos que, de uma forma geral, os professores não utilizam e mal conhecem os programas nacionais de Educação Física e Desporto Escolar (Gonçalves e Carvalho, 2009). No entanto, acreditamos que este estudo pode contribuir para que, em contexto de formação, os professores venham a assumir um papel mais vasto na perspetiva da promoção da sua saúde das suas crianças. Admitimos que mudar mentalidades, motivar para uma saúde equilibrada e para um desenvolvimento dinâmico e harmonioso do ser humano, embora não seja muito fácil, é possível.

Referências Bibliográficas:

- Barata, T. (2003). *Mexa-se... pela sua saúde*. (5.^a ed.) Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. (2.^a ed.) Lisboa: Livros Horizonte.
- Carmo, H., & Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia da investigação - Guia para autoaprendizagem*. (2.^a ed.) Lisboa: Universidade Aberta.
- Carvalho, C. (1996). *A força em crianças e jovens – o seu desenvolvimento e treinabilidade*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro (Regime jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar).
- DGIDC – Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (s/d). Programa do Desporto Escolar http://www.oei.es/pdf2/programa_desporto_escolar.pdf (acedido em 21/04/2011).
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2008). *Educação física desenvolvimentista para todas as crianças*. (4.^a ed.) São Paulo: Phorte.
- Gonçalves, E. & Carvalho, G.S. (2009) A abordagem da Saúde nos programas de Educação Física ao longo do Ensino Básico. Actas do V Seminário Internacional // II Ibero-Americano de Educação Física, Lazer e Saúde, São Miguel, Açores. (CD-ROM).
- Matos, D. C., Silva, J. E., & Lopes, M. C. S. (2005). *Dicionário de Educação Física, desporto e saúde*. Rio de Janeiro: Rubio.
- Mota, J., & Sallis, J. F. (2002). *Atividade Física e Saúde – Fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. (1.^a ed.) Porto: Campo das letras.
- Pereira, B. & Rocha, A. (2006). *Avaliação da aptidão física e da atividade física associada à saúde em crianças de 10 anos de idade*. Em *Atividade Física, saúde e lazer – A infância e estilos de vida saudáveis*. Lidel: Porto.
- Wang, G., Pereira, B. & Mota, J. (2006). *A atividade física das crianças e a condição física relacionada com a saúde: um estudo de caso em Portugal* Em *Atividade Física, saúde e lazer – A infância e estilos de vida saudáveis*. Lidel: Porto.