

DUAS PALAVRAS PRÉVIAS

Com esta publicação pretende-se potenciar a partilha e a reflexão sobre temáticas actuais que preocupam os técnicos e docentes das áreas da Educação Física, do Desporto e da Saúde. A perspectiva da Educação Física na vertente Saúde e Lazer representa um novo rumo para esta área da educação.

Os estilos de vida saudáveis apontam para práticas de lazer activas que devem substituir o crescente sedentarismo que é responsável, entre outros, pelas designadas doenças urbanas, nomeadamente a obesidade, que afecta hoje numerosas crianças. Assim, parece-nos o momento certo para parar e reflectir no âmbito do lazer na vertente da saúde e bem-estar da criança e do jovem.

Esta obra resultou de um Seminário de Investigação promovido por dois cursos de mestrado em Estudos da Criança da Universidade do Minho – um em “Educação Física e Lazer” e o outro em “Promoção da Saúde e do Meio Ambiente” – do qual foram seleccionados os melhores trabalhos apresentados.

Pensamos que esta obra será útil para os alunos do Ensino Superior quer ao nível de licenciaturas de formação de professores e educadores quer ao nível de mestrado, nas áreas de Educação Física e de Saúde, bem ainda para todos os docentes do ensino básico e secundário com interesses nestas áreas da Educação e técnicos da Educação Física, Saúde, Lazer e Recreação, tanto em autarquias como em instituições particulares, actualmente em grande expansão em todo o país.

Contribuíram para esta obra autores de várias instituições do Ensino Superior com particular incidência no norte do país. Estão assim representadas a Universidade de Minho, a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, a Escola Superior de Educação e a Escola Superior de Enfermagem do Instituto Politécnico Viana do Castelo, a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu e o Instituto Superior de Estudos de Fafe.

A obra está organizada em duas partes, a primeira intitulada “Lazer e estilos de vida saudáveis” e a segunda “Actividade física e saúde”, compostas respectivamente por oito e dez capítulos.

O primeiro capítulo, “Caracterização da oferta pública de parques infantis”, centra-se na importância dos parques infantis na promoção de estilos de vida saudáveis, contribuindo para o desenvolvimento integral das crianças. São apresentados os resultados de um levantamento e caracterização dos parques infantis da região do Grande Porto.

O segundo capítulo, “Criação de ambientes favoráveis para a promoção de estilos de vida saudáveis” centra-se na importância da criação de um modelo de educação para a saúde que não se baseie apenas na alteração de comportamentos mas também na formação dos indivíduos para que possam adquirir competências para a tomada de decisão favoráveis à promoção de estilos de vida saudáveis.

O terceiro capítulo, “Estilos de vida activos, saúde e qualidade de vida” constitui uma reflexão sobre a actividade física como condição determinante para a promoção da saúde, na perspectiva holística da mesma.

No quarto capítulo, “A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis”, é apresentado um estudo empírico com vista a identificar os factores favoráveis e adversos à prática desportiva de rapazes e raparigas.

O quinto capítulo, “Saúde na adolescência: satisfação com a imagem corporal e autoestima”, apresenta um trabalho de campo conducente ao conhecimento dos factores influenciadores do grau de satisfação que os adolescentes têm da sua imagem corporal e da autoestima.

O sexto capítulo, “Estilos de lazer, saúde e estratégias de *coping*”, pretende analisar a relação entre a frequência de participação em actividades de lazer, o estado de saúde e as estratégias para lidar com os problemas por parte de jovens estudantes do ensino superior.

O sétimo capítulo, “Que condições estruturais temos nós para a actividade física dos nossos jovens?”, constitui uma reflexão sobre a gestão das instalações desportivas escolares e autárquicas com base num levantamento e caracterização das mesmas.

O oitavo capítulo, “Programa «Férias de Verão - tempo de lazer». Uma experiência em contexto escolar”, descreve e analisa a implementação de programas de lazer que incluem actividades desportivas, culturais e lúdicas em contexto escolar com a intenção de levar os alunos dessa comunidade escolar a descobrir a diversidade de actividades que podem realizar durante as férias de Verão.

Depois dos oito capítulos da Parte I – Lazer e estilos de vida saudáveis, apresentam-se os subsequentes dez capítulos da Parte II – Actividade física e saúde.

O nono capítulo, “Actividade física em crianças e adolescentes avaliada por acelerometria. Diferenças entre grupos etários e género”, apresenta os resultados de uma investigação que pretendeu avaliar as diferenças entre géneros e grupos etários nos níveis de actividade física de crianças e adolescentes

No décimo capítulo, “A obesidade infantil e os estilos de vida sedentários das crianças portuguesas”, analisa-se a taxa de crianças com excesso de peso em Portugal e avaliam-se as relações existentes entre a ocupação dos tempos livres e prática desportiva e o índice de massa corporal como indicador de obesidade das crianças em idade escolar.

O décimo primeiro capítulo, “Benefícios e riscos da actividade física regular”, adverte que o exercício físico podendo ser terapêutico pode também tornar-se prejudicial, tendo portanto indicações e contra-indicações que devem ser respeitadas.

O décimo segundo capítulo, “O treino físico de jovens atletas como factor de risco de deficiência de ferro e de anemia”, explica os riscos que correm os atletas de contrair anemia por insuficiência de ferro quando sujeitos a treino intenso.

O décimo terceiro capítulo, “A actividade física das crianças e a condição física relacionada com a saúde: um estudo de caso em Portugal”, apresenta os resultados da aplicação do Fitnessgram e de um questionário para estudar a condição física relacionada com a saúde e a actividade física dos jovens.

O décimo quarto capítulo, “O trabalho de força com crianças e jovens: os seus efeitos múltiplos”, relata em que medida a aplicação de um plano de treino de força geral tem efeitos múltiplos e multilaterais sobre as diferentes manifestações de força.

O décimo quinto capítulo, “Avaliação da aptidão física e da actividade física associada à saúde em crianças de 10 anos de idade”, analisa as diferenças entre os sexos, aos 10 anos de idade, nos níveis de aptidão física, avalia os níveis de actividade física dos sujeitos envolvidos no estudo e compara os resultados obtidos com os valores critério do Fitnessgram.

O décimo sexto capítulo, “Descrição do protocolo de avaliação da bateria de testes de aptidão física do Fitnessgram”, descreve e comenta os testes do Fitnessgram mais utilizados.

O décimo sétimo capítulo, “«Mais» protestantes e «menos» católicos”, consiste numa reflexão crítica sobre a formação de professores e os programas de Educação Física.

O décimo oitavo capítulo, “Capacidade de autopercepção e sucesso na aprendizagem”, analisa a influência da capacidade de autopercepção sobre a aprendizagem.

Estamos cientes que estes vários estudos, individualmente aprofundados mas não excessivamente intensos e extensos para o público a que se destinam, apresentando diversas perspectivas reunidas numa só obra, contribuirão decididamente para colmatar uma lacuna numa área bastante carenciada em língua portuguesa.

*Beatriz Pereira e
Graça Simões de Carvalho*