

## A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS DOS 9 AOS 17 ANOS DO CONCELHO DE AMARANTE

Emília Gonçalves & Graça S Carvalho

CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga, PORTUGAL

### Resumo

O processo evolutivo de qualquer criança atende a vários fatores que contribuem para uma contínua adaptação às mudanças. A atividade física (AF), desde que orientada e estimulada ao longo da vida, é considerada um desses fatores. Encontra-se em fase de desenvolvimento um estudo que pretende determinar se existe relação entre a prática da AF na infância e o subsequente estilo de vida na vida adulta. Para o efeito foram construídos e aplicados questionários a alunos (entre 9 e 17 anos) de dois agrupamentos de escolas de um mesmo Concelho bem como a familiares adultos. Foram também realizadas entrevistas a elementos chave da mesma amostra.

No presente estudo apresentam-se os dados preliminares da AF desenvolvida por alunos dentro e fora da escola. Do total da amostra (404), 215 (53,2%) são do sexo feminino e 189 (46,8%) do masculino. De entre os dados apurados verificou-se que todos os 404 alunos praticam educação física (EF) na escola, sendo que 219 (54,2%) dizem nunca terem faltado e só 16 (4,0%) deram 5 ou mais faltas durante o ano letivo. Do total, 207 (51,2%) frequentavam aulas de desporto escolar e 159 (39,4%) praticavam uma modalidade desportiva fora da escola, sendo que, destes 159 alunos, 103 (64,8%) são rapazes e 77 (48,4%) praticam futebol. Para as atividades desportivas e outras atividades físicas, geralmente não vão sozinhos 262 (64,9%) e escolhem, maioritariamente, os amigos 169 (42,3%) e os irmãos 159 (39,8%) como companhia. Na opinião dos alunos inquiridos, os professores de EF (138; 34,2%) elucidam sobre a importância da AF na saúde, mas dizem que os médicos (223; 55,2%) são quem mais os informa sobre isso. Estes e outros resultados serão apresentados e discutidos com detalhe.

**Palavras-chave:** Atividade física e desportiva; crianças e jovens; meio ambiente.

### INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

A prática regular de atividade física (AF), considerada como um dos instrumentos de promoção da saúde (Carvalho & Gonçalves, 2011), favorece a criação de comportamentos saudáveis e propicia um estilo de vida mais saudável ao longo da vida (Carvalho, 2006), tendendo mesmo a dizer-se que comportamentos saudáveis atraem comportamentos idênticos (Rocha & Pereira, 2006). A educação para a saúde consiste numa ação interventiva (quer no indivíduo, quer no meio ambiente) no sentido de capacitar (“*empowering*”) as pessoas para a mudança para

estilos de vida saudáveis, considerando que o indivíduo deve ter uma participação ativa na promoção da sua saúde e no ambiente físico e socioeconómico (Carvalho, 2006).

Wang, Pereira e Mota (2006) referem que a escola é um local privilegiado de promoção da saúde atendendo à idade das crianças e aos diversos recursos que se podem utilizar na prevenção de outros comportamentos. As práticas desportivas bem estruturadas propiciam valores adicionais no desenvolvimento das crianças e são consideradas um meio excelente de educação, de convívio e de ética social (Sarmiento, 2004). Quando associadas à vertente extracurricular, motivam ainda mais os alunos para a vida escolar e criam hábitos de organização e de trabalho (Lucas, Pereira, & Monteiro, 2012).

Segundo Sarmiento (2004), para a criança todas as aquisições motoras são fundamentais e o seu domínio permite um controlo mais eficaz nas mais diversas situações do quotidiano. A nível pessoal, saber executar movimentos técnicos específicos, dota a criança de autoestima, autoconfiança e ensina-a a “aprender a utilizar o corpo” (Sarmiento, 2004, p.155) a nível de situações de risco, desenvolver as capacidades físicas e psicológicas tornando-o mais rápido quer na tomada de decisões quer na sua execução. No entanto a vida sedentária das crianças encontra-se cada vez mais evidente. Ao longo dos anos observa-se uma diminuição da prática da AF (Mota & Sallis, 2002). Dos fatores que contribuem para esta redução de AF encontra-se a influência dos pares, a vida profissional ativa e a responsabilidade familiar. Verifica-se que a finalização da vida académica é, para muitos, o término da prática desportiva, principalmente para as raparigas (Mota & Sallis, 2002).

Este trabalho enquadra-se num estudo mais abrangente que pretende conhecer as práticas desportivas realizadas por crianças e jovens e de seus familiares adultos, bem como a perceção destes sobre a importância da atividade física na infância como fator importante para a manutenção da AF e promoção da sua saúde ao longo da vida adulta. Assim, o presente trabalho analisa a frequência da AF praticada por crianças e jovens do concelho de Amarante, em modalidades desportivas fora da escola, pretendendo verificar a regularidade da prática de AF e

identificar os espaços desportivos mais frequentados, com vista a conhecer os seus hábitos de atividade física.

## **METODOLOGIA**

Com vista a conhecer os hábitos de atividade física de crianças e jovens, optou-se pela utilização de uma amostra de conveniência na cidade de Amarante, que é uma cidade que apresenta variados recursos para a prática de atividades físicas. Nela podemos encontrar o rio Tâmega, propício para a prática de canoagem, a serra do Marão, para a prática de 'bicicleta todo o terreno' (BTT), um parque aquático, uma ciclovia, um campo de golfe, um parque florestal, um estádio de futebol, as piscinas municipais, diversos ginásios, campos de futebol e de ténis, pavilhões gimnodesportivos, entre outros. Todos estes recursos apresentam-se disponíveis para a prática de atividades físicas diversificadas e, muitos deles, gratuitos.

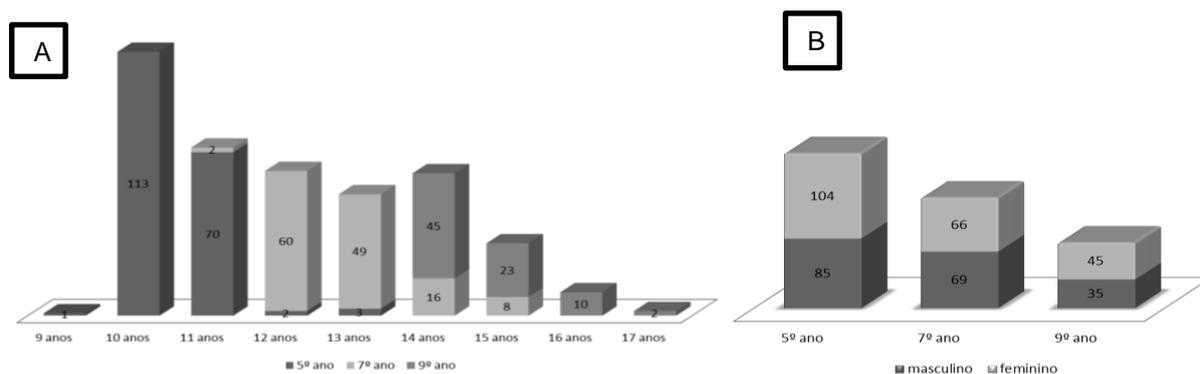
Dada a inexistência de instrumentos de referência que respondessem ao propósito de investigação, construiu-se um inquérito por questionário que, devido à sua standardização, nas questões e na ordem, e a sua garantia de compatibilidade de respostas dadas pelos inquiridos (Ghiglione & Matalon, 1997), parece cumprir a sua função de aquisição de dados fiáveis. Realizou-se um teste piloto numa das turmas (6.º ano) que não fez parte da amostra, mas pertencente a um dos agrupamentos do estudo. Algumas adaptações foram introduzidas no questionário final, o qual ficou organizado em duas secções: dados pessoais; atividade física/desportiva e saúde.

Este estudo foi aprovado pelo Conselho Diretivo do Agrupamento Vertical de Escolas de Vila Caiz e do Agrupamento Vertical de Escolas de Amarante. Os questionários foram aplicados aos alunos das turmas do 5º, 7º e 9º ano de escolaridade em sala de aula com ajuda dos professores de informática.

Depois dos questionários devidamente preenchidos, os dados foram transportados para o programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*, versão 21) para subsequente análise estatística descritiva e inferencial (Carmo & Ferreira, 2008).

### Amostra

A amostra foi composta por 404 alunos pertencentes a dois agrupamentos de escolas do concelho de Amarante, o de Amarante e o de Vila Caiz, recrutados no 5.º, 7.º e 9.º ano de escolaridade. As suas idades variam entre os 9 e os 17 anos, tendo uma média de 12,04 e um desvio-padrão de 1,81. Encontram-se distribuídas por três anos de escolaridade (5.º, 7.º e 9.º) correspondendo 189 (46,8%) ao sexo masculino e 215 (53,2%) ao sexo feminino (fig. 1 A e B).



**Figura 1 – Distribuição dos inquiridos por anos de escolaridade e por idade e sexo.**

A idade da maioria dos alunos encontra-se entre os 10 e os 14 anos (fig. 2A). O peso médio da amostra é de 46,49kg ( $DP = 11,42$ ), variando entre os 21,4 e os 90kg. O maior número de alunos tem o peso compreendido entre os 30kg e os 59kg (fig. 2B). A altura média da amostra é de 154,05 centímetros ( $DP = 11,45$ ), variando entre 117 e 185 centímetros. A altura do maior número de alunos encontra-se compreendida entre as categorias intermédias (140 a 169 cms) verificando-se um maior número de raparigas, no entanto as alturas mais elevadas pertencem aos rapazes (fig. 2C).

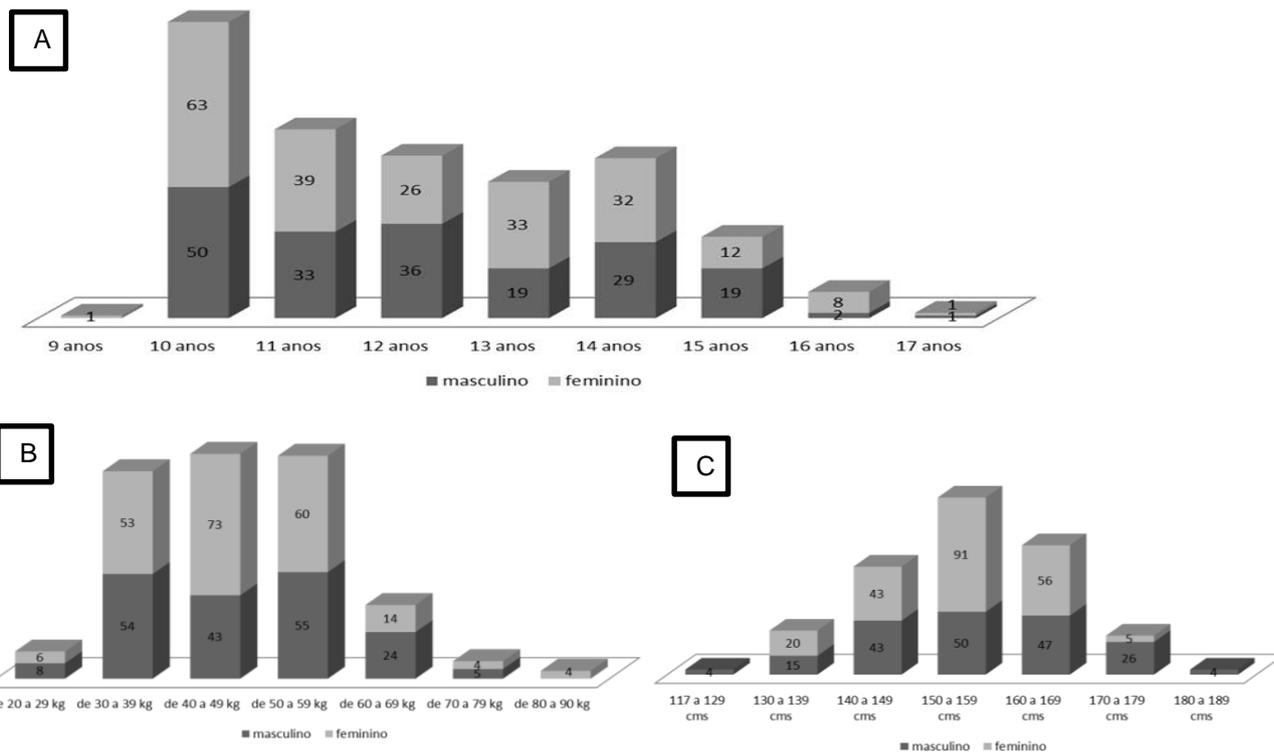


Figura 2 – Caracterização dos rapazes e raparigas da amostra por (A) idade (B) peso (C) e altura.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 1. Modalidades desportivas fora da escola

Da totalidade dos 404 inquiridos no presente estudo, 245 (60,6%) dizem não praticar nenhuma atividade física ou modalidade desportiva fora da escola. Estes dados são mais elevados do que os encontrados no estudo de Fernandes e Pereira (2006), realizado com crianças dos 10 aos 15 anos, em que 40% não realiza qualquer AF e desportiva fora das aulas de educação física, aumentando assim a percentagem em relação ao estudo anterior.

Os dados mostram ainda que dos 159 (39,4%) alunos que praticam AF fora da escola, 103 (64,8%) são do sexo masculino e apenas 56 (35,2%) são do sexo feminino, sendo a diferença estatisticamente significativa,  $\chi^2(1)=34,11$ ,  $p=0,001$ . O facto de os rapazes serem mais recetivos à prática de AF fora da escola confirma

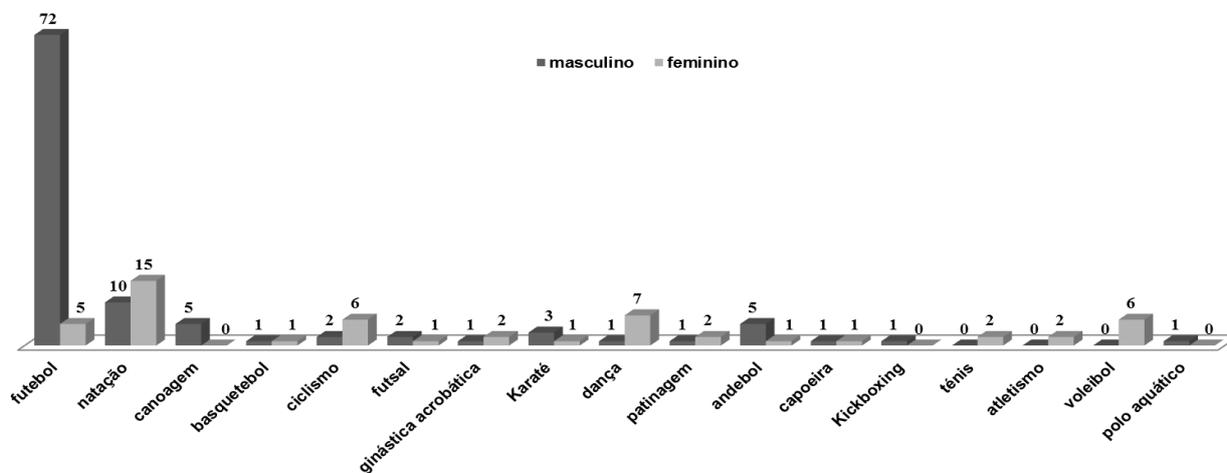
outros estudos anteriores, como o de Fernandes e Pereira (2006), em que 82,0% dos rapazes e apenas 69,5% das raparigas praticavam AF fora da escola.

Por anos de escolaridade verificamos que os alunos do 5.º ano, de ambos os sexos, são os que mais praticam uma modalidade fora da escola (Tabela 1), no entanto não se verificam diferenças estatisticamente significativas ( $p=0,053$ ) pelo teste Kruskal-Wallis do Qui-quadrado.

**Tabela 1 – Frequência da prática de modalidade desportiva fora da escola**

5.º ano				7.º ano				9.º ano				Total			
M		F		M		F		M		F		M		F	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
47	29,6	39	24,5	33	20,8	11	6,9	23	14,5	6	3,8	103	64,8	56	35,2

A modalidade que mais se destaca pelos alunos praticantes é o futebol (77 alunos; 48,4%) (fig. 3). Esta modalidade está representada, quase na totalidade, pelo sexo masculino (72 rapazes; 93,5%). A natação é o segundo desporto com mais adeptos (25 alunos; 15,7%), sendo as raparigas quem mais a prefere (15 raparigas; 60,0%).



**Figura 3 – Distribuição das modalidades desportivas praticadas por rapazes e raparigas fora da escola**

Procurou-se evidenciar quais os motivos que levam os alunos a procurar uma modalidade desportiva fora da escola. Verificou-se que 127 alunos (31,4%) referem o desejo de aprofundar uma modalidade desportiva, 92 (22,8%) ambicionam um possível ingresso em campeonatos federados, e 87 (21,5%) referem a existência de técnicos mais qualificados na modalidade que praticam fora da escola (Tabela 2).

**Tabela 2 – Razões “porque pratica uma modalidade desportiva fora da escola”**

Porque praticas uma modalidade desportiva fora da escola?	Sim	
	n	%
Quero aprofundar uma área desportiva	127	31,4
Penso em possível ingresso em campeonatos federados	92	22,8
Fora da escola existe técnicos mais qualificados na modalidade que pratico	87	21,5
Acompanhar os meus amigos	70	17,3
Na minha escola não há a modalidade que pratico	68	16,8
As aulas na escola são insuficientes para me manter em forma	43	10,6

Por sua vez, o estudo de Fernandes e Pereira (2006), embora dirigido a atividades extracurriculares, revela que a procura pelas atividades físicas se centra no “divertimento e ocupação de tempos livres”, na “manutenção da condição física” e no “gostar de desporto”.

## 2. Prática de Atividade Física nas férias

Nas férias os alunos dizem, predominantemente, que praticam “muitas vezes” ou “sempre” atividade física (Tabela 3), com uma média de  $2,1 \pm 0,8$ , sendo a moda “muitas vezes” ( $Mo^3 = 2$ ). A escala utilizada foi “0=nunca”; “1=poucas vezes”; “2=muitas vezes”; e, “3=sempre”.

**Tabela 3 – Frequência da prática de Atividade Física nas férias**

Prática de AF nas férias	sempre	%	Valor médio ( $\pm DP$ )	Moda
Não pratico atividade física	15	3,7		
Raramente pratico atividade física	58	14,4		
Pratico muitas vezes atividade física	210	52,0	2,1 $\pm$ 0,8	2
Pratico sempre atividade física	121	30,0		
Total	404	100,0		

Das “muitas vezes” e “sempre” que os alunos praticam AF, escolhem os jogos de futebol ou outros jogos com os colegas, com uma média de  $1,8 \pm 1,1$  e a moda “muitas vezes” ( $Mo^3 = 2$ ). Pela observação da Figura 4 pode-se constatar que a prática de exercício físico nas férias é mais comum que a passividade ou sedentarismo. Os alunos gostam de se movimentar como evidenciam as primeiras três variáveis do gráfico, relacionadas com atividades físicas. Pelo contrário, as

atividades menos ativas (ir ao parque desportivo) e mais passivas (ver TV; descanso das aulas de EF; computador e jogos) não são práticas tão frequentes no período de férias.

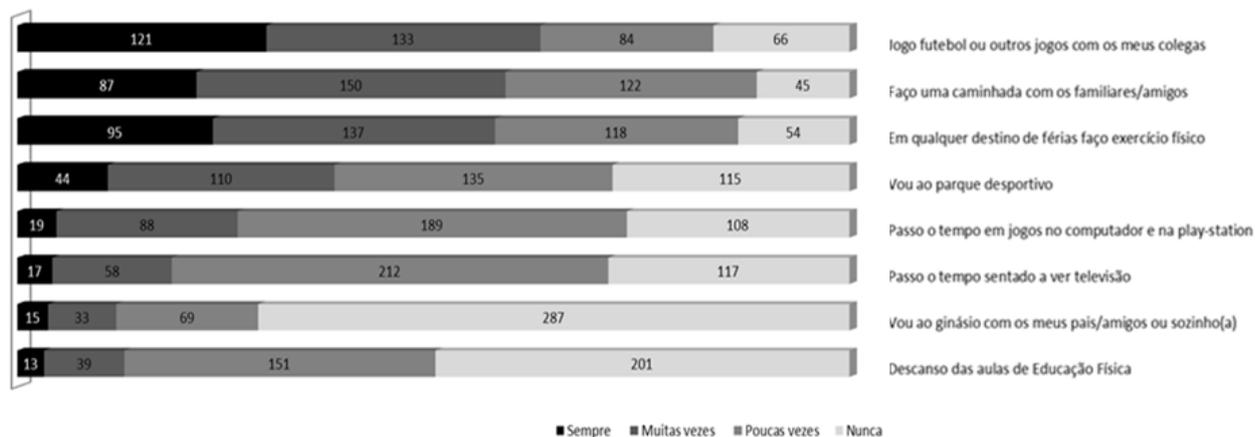


Figura 4 – Atividade Física praticada nas férias

### 3. Locais e companhia na prática de AF

Apresentaram-se as estruturas locais para a prática de atividade física do concelho de Amarante para que os inquiridos indicassem quais e com que frequência as utilizavam, deixando ainda uma possibilidade em aberto para opção de “outro local”. A escala utilizada foi “0=0”; “1=1”; “2=2”; e, “3=3 ou mais”. Todos os resultados obtidos apresentam uma moda de “0” correspondendo a uma frequência de “0 vezes” na prática de AF nas variáveis apresentadas. No gráfico da figura 5 verifica-se que a maior frequência nas variáveis da escala para o valor 3 “3 vezes ou mais” se encontra no parque aquático (meses de verão) com 90 alunos (22,3%), seguida de 89 (22,0%) no campo de futebol da freguesia onde habitam e, em terceiro lugar, com 61 (15,1%) as piscinas municipais.

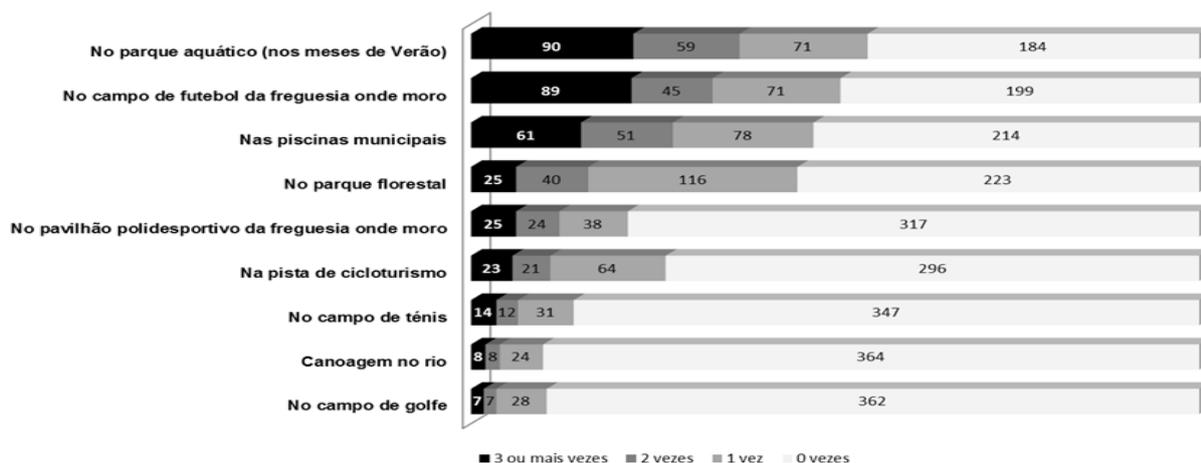


Figura 5 – Frequência da utilização dos locais de prática desportiva do concelho de Amarante.

Na variável “outro local”, 90 alunos (22,3%) indicaram distintos locais de prática de AF: 50 (12,4%) em casa, 11 (2,7%) fazem caminhadas pela freguesia onde moram, 10 (2,5%) jogam no Amarante Futebol Clube, 6 (1,5%) frequentam o parque desportivo da Costa Grande, 5 (1,2%) fazem BTT na serra do Marão e os restantes praticam em locais desportivos fora da freguesia.

No que respeita à companhia para o treino da AF (Figura 6), verifica-se que escolhem primeiramente “sempre” e “muitas vezes” ir com os amigos (169 (63+ 106); 42,3%), seguindo-se os irmãos (159 (83+76); 39,8%) e a mãe (158 (56+102); 39,5%).

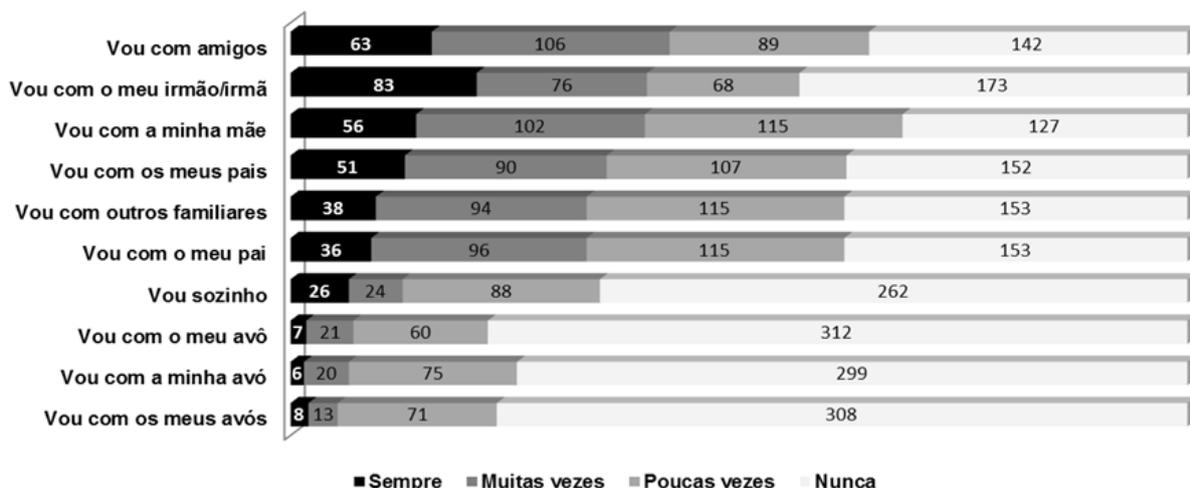


Figura 6 – Frequência da companhia na prática da Atividade Física

Relativamente à questão “o que fazem as pessoas que te acompanham” obtiveram-se respostas validadas de 363 alunos. Da análise do gráfico da Figura 7

verifica-se que, das posturas positivas relativamente à AF (pratica AF comigo; faz outros exercícios; faz uma caminhada no tempo de espera; e, não consegue fazer o que eu faço), só 185 (51,0%) acompanhantes as praticam “sempre” que acompanham os alunos, ao contrário de 113 (31,1%) que adotam “sempre” uma postura passiva.

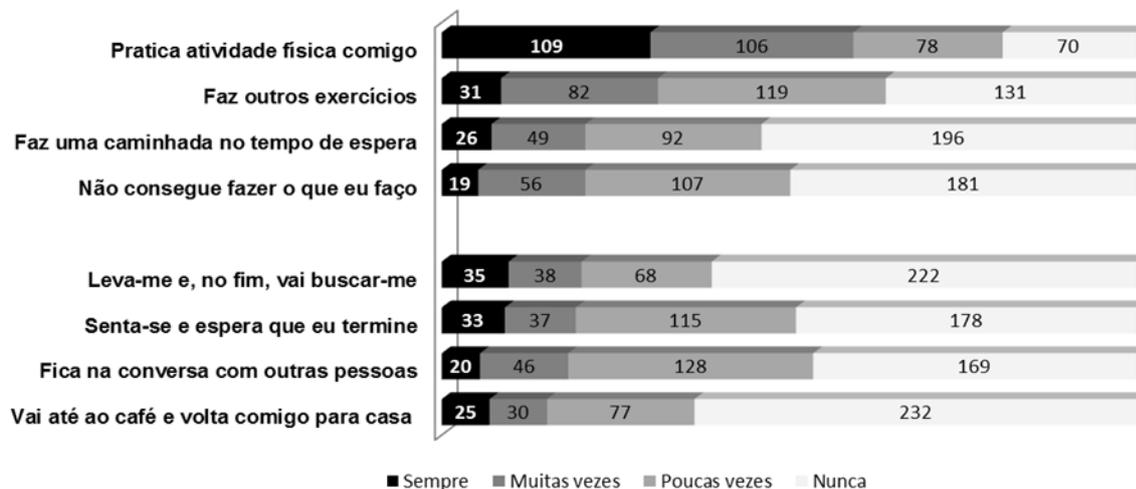


Figura 7 – Distribuição das frequências da prática de AF, ou não prática, enquanto esperam.

## CONCLUSÃO

A prática de AF entra “muitas vezes” na vida dos alunos do concelho de Amarante. As principais conclusões do estudo demonstram que aproximadamente um terço da população inquirida pratica uma modalidade desportiva fora da escola. Verifica-se que, destes, o género masculino é significativamente mais praticante do que o feminino e verifica-se uma maior adesão dos alunos mais jovens, os do 5.º ano. As suas escolhas recaem no futebol com a ambição de aprofundar conhecimentos que os levem a competições em campeonatos federados com técnicos mais experientes na área.

Nas férias, os inquiridos elegem a AF ao invés da passividade do computador ou da TV, preferem os jogos de futebol ou outros jogos na companhia dos irmãos e amigos mas escolhem atividades não restritas a um local específico (ginásio e parque desportivo). Dos locais para a prática da AF verificamos que aproveitam os meses de verão para a diversão no parque aquático mas não se esquecem, durante todo o ano, dos jogos de futebol na freguesia onde moram nem da piscina municipal. No entanto verifica-se pouca adesão semanal em todos eles.

A maioria das pessoas que sempre os acompanha a locais de treino praticam AF com eles (amigos e irmãos) ou realizam outras atividades enquanto esperam. No entanto verificamos que, das muitas pessoas que não realizam qualquer atividade, optam por os transportar ao treino e, no final, os ir buscar ou então por sentar-se e esperar que o treino termine.

### Referências Bibliográficas

- Carmo, H., & Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia da investigação - Guia para autoaprendizagem* (2.<sup>a</sup> ed.). Lisboa: Universidade Aberta.
- Carvalho, G. S. (2006). Criação de ambientes favoráveis para a promoção de estilos de vida saudáveis. In B. C. Pereira, G. S. (Ed.), *Atividade física, saúde e lazer; a infância e estilos de vida saudáveis* (pp. 19 - 37). Lisboa: Lidel, Edições Técnicas.
- Carvalho, G. S., & Gonçalves, E. (2011). A abordagem da saúde na educação física em Portugal: programas e manuais escolares, e perspectiva dos professores. *Revista Educação Skepsis, n. 2, III, 1901-1935.*
- Fernandes, S., & Pereira, B. O. (2006). A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis. In B. O. Pereira & G. S. Carvalho (Eds.), *Educação física, saúde e lazer : a infância e estilos de vida saudáveis*. Lisboa: Lidel.
- Ferraz, F., & Pereira, B. (2009). Práticas de lazer na ocupação dos tempos livre. Estudo com jovens, de ambos os sexos, em diferentes contextos sociais. In L. P. Rodrigues, L. Saraiva, J. Barreiros & O. Vasconcelos (Eds.), *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança II* (pp. 257-267). Viana do Castelo: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1997). *O inquérito – teoria e prática* (3.<sup>a</sup> ed.). Oeiras: Celta Editora.
- Lucas, M. P., Pereira, B., & Monteiro, A. O. (2012). Desporto Escolar: uma construção a partir dos valores. In B. O. Pereira, A. Silva & G. S. Carvalho (Eds.), *Atividade Física, Saúde e Lazer: o valor formativo do jogo e da brincadeira*. Braga: Universidade do Minho.

- Mota, J., & Sallis, J. F. (2002). *Atividade Física e Saúde – Fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes* (1.<sup>a</sup> ed.). Porto: Campo das Letras.
- Rocha, A., & Pereira, B. (2006). Avaliação da aptidão física e da atividade física associada à saúde em crianças de 10 anos de idade. In B. Pereira & G. S. Carvalho (Eds.), *Educação Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (pp. 165-176). Lisboa: LIDEL Edições Técnicas, Lda.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação*. Cruz Quebrada: FMH Edições.
- 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. In B. Pereira & G. S. Carvalho (Eds.), *Educação Física, Saúde e Lazer - A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (pp. 141 - 149). Lisboa: Lidel.