

Nível de atividade física de escolares do ensino fundamental: ações do PIBID subprojeto educação física.

Autores: Júlio Brugnara Mello, Renato Ribeiro Azevedo, Patricia Becker Engers e Thais Almeida Pereira.

Orientador: Gabriel Gustavo Bergmann

Atualmente intervenções na saúde do ser humano vêm sendo repensadas e ações de prevenção às doenças crônicas não transmissíveis têm se destacado nos programas de saúde existentes no Brasil. Estudos indicam que um bom nível de atividade física é um potencial contribuidor para a prevenção de diversas doenças crônicas, que por sua vez se desenvolvem ao longo da vida tendo muitas vezes sua gênese durante os anos da infância e adolescência. Diante disso se faz necessário ter um nível de atividade física adequada desde a infância. A educação física escolar apresenta possibilidades únicas de estimular crianças e adolescentes a adotarem um estilo de vida ativo. O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de atividade física fora da escola de alunos das turmas participantes do Programa Institucional de Iniciação à Docência – PIBID, sub projeto Educação Física, UNIPAMPA. Participaram do estudo 458 estudantes do 6º ao 9º ano do ensino fundamental, com idades entre dez e 16 anos da Escola Estadual de Ensino Médio Dom Hermeto na cidade de Uruguaiana, RS. Para participar do estudo os alunos deveriam ter frequência satisfatória nas aulas de educação física que o PIBID-Educação Física estava inserido. Para avaliar o nível de atividade física dos alunos foi realizado no início do ano letivo um breve questionário com questões sociodemográficas e questões sobre atividade física fora da escola. Esta atividade estava dentro do planejamento das atividades do PIBID juntamente com avaliações antropométricas e de aptidão física. Com relação aos minutos de atividades física praticados fora da escola apenas 12,3% dos alunos relataram praticar mais de 300 minutos por semana, quantidade recomendado para a saúde. 58,6% dos alunos relataram não praticar nenhum tipo de atividade física fora da escola. Quando adicionado o tempo das aulas de educação física na escola com o tempo de atividades fora da escola não houve aumento significativo na frequência de alunos que acumulavam ao menos 300 minutos de atividade física por semana. Ao analisarmos as variáveis apresentadas com o sexo, as moças apresentaram uma frequência inferior ($p < 0,05$) de indivíduos que atendem as recomendações tanto na variável “atividade física fora da escola” quanto na variável “atividade física fora da escola somada à educação física”. Cabe ressaltar ainda que a medida que o tempo semanal dedicado à “atividade física fora da escola” e à “atividade física fora da escola somada à educação física” a frequência de praticantes diminuía. Os resultados encontrados no presente estudo são preocupantes pela baixa prevalência de alunos que praticam ao menos de 300 minutos de física por semana e também pelo fato de que os alunos que relataram praticar atividade física fora da escola e não alcançaram este valor relataram praticar pouco tempo de atividade física que mesmo adicionando o tempo das três aulas de educação física semanal (150 minutos) realizadas na escola permanecem sem atingir as recomendações para a saúde. A partir dos resultados se reforça a importância da educação física escolar, pois na maioria das vezes esta é a única oportunidade de atividade física orientada de crianças e adolescentes.

Agência Financiadora: PIBID/CAPES 2011.

¹ Resumo apresentado durante o V Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão (SIEPE/2013) da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) e publicado nos Anais do evento.