

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO II

RENAN GIACOMELLI

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO 1º AO 5º ANODA ESCOLA  
ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO GUIMARÃES ROSA

Porto Alegre

2015

**Renan Giacomelli**

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO 1º AO 5º ANO DA ESCOLA  
ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO GUIMARÃES ROSA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Educação Física  
da Universidade Federal do Rio Grande do  
Sul com requisito à obtenção do grau de  
Licenciado em Educação Física

Orientadora: Profa. Dra. Miriam Stock Palma  
Co - Orientadora: Profa. Dra. Denise Grosso da Fonseca

Porto Alegre

2015

**Renan Giacomelli**

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO 1º AO 5º ANO DA ESCOLA  
ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO GUIMARÃES ROSA**

Conceito final:

**Aprovado em ..... de ..... de .....**

Banca Examinadora:

---

Profa. Dra. Martha Roessler

---

Orientadora: Profa. Dra. Miriam Stock Palma

Co – Orientadora: Profa. Dra. Denise Grosso da Fonseca

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades ao longo desta etapa acadêmica.

A minha família, por sua capacidade de acreditar e investir em mim. Mãe, Vera, seu cuidado e dedicação foi o que deram, em alguns momentos, a esperança de seguir. Pai, Jovino, sua presença significou segurança e certeza de que não estou sozinho nessa caminhada. Minha tia Juliana e primas Silvia e Jovânia por acreditarem em mim sempre estando ao meu lado em todos os momentos. Ao meu irmão Matheus, por sempre estar ao meu lado sempre me apoiando, acreditando no meu potencial e não me deixando desistir nos piores momentos.

As professoras Miriam Stock Palma e Denise Grosso da Fonseca pela excelente orientação. Obrigado, pelo suporte, pelos incentivos, correções, mas principalmente, por toda a atenção, dedicação e paciência que tiveram comigo.

A Raquel Shutz e Érica Santos por toda, ensinamento e aprendizado que me proporcionaram ao longo dos três anos de projeto de extensão.

Aos meus amigos da faculdade, pelas alegrias, tristezas, experiências e aprendizagens compartilhadas ao longo destes quase cinco anos na graduação. Obrigado, com certeza vocês fazem a diferença em minha vida, em especial aos amigos Mariana, Priscila Limana, Alexandre, Amanda e Ketí.

A Priscila R., Aline, Vanessa, Natacha, Valéria, Jayne e Luális que compartilharam grandes momentos e foram importantes nesta caminhada de graduação.

Ao TVB por todas as emoções proporcionadas desde sua criação até este momento, e pela importância em minha vida em especial Liandra, Gláucia, Ana, Juliana, Cassiane, Cinara, Fernanda e Ísis.

Ao Rodrigo, bastante generoso, contribuindo para a realização deste trabalho, com atenção, dedicação e auxílio que foram importantes para a realização do mesmo.

A escola e aos pais que desde o início fizeram todo o possível para que a pesquisa ocorresse da melhor forma possível. E a todos que fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## RESUMO

A prática de atividades físicas deveria fazer parte da rotina diária das crianças desde os primeiros anos de vida, visto os inúmeros benefícios gerados. Porém, a literatura tem apontado que atualmente crianças e jovens têm reduzido drasticamente seu nível de atividade física desde muito cedo, acarretando uma taxa crescente de sedentarismo infantil. Esta pesquisa, caracterizada como descritiva do tipo exploratório com abordagem comparativa teve como objetivo identificar e comparar os perfis de atividade física diária de escolares de primeiro ao quinto ano da Rede Estadual da Cidade de Cachoeirinha. A amostra foi composta por 150 crianças, provenientes da Escola Estadual de Ensino Médio Guimarães Rosa. O instrumento foi utilizado um questionário. Ele foi elaborado com base nos questionários Engajamento em atividades infantis, de Serrano e Neto (1997) e Inquérito para determinar o Estilo de Vida e a Atividade Habitual (EVIA), de Sobral (1992). Com os resultados, constatamos que há semelhanças entre os perfis das crianças tanto em relação ao gênero quanto a questão dos anos escolares, não havendo grandes diferenças.

**Palavras Chave:** Crianças, Escola, Educação Física, Atividade Física, Perfil de Atividade Física.

## **ABSTRACT**

The physical activity should be part of the daily routine of children from the earliest years of life, seen the many benefits generated. However, the literature has pointed out that currently children and young people have drastically reduced their level of physical activity from an early age, leading to an increasing rate of childhood inactivity. This research, characterized as descriptive exploratory with comparative approach aimed to identify and compare the daily physical activity profiles of students from first to fifth year of the State Network of the City of Cachoeirinha. The sample consisted of 150 children, from the State School of High School Guimarães Rosa. The instrument used for data collection was the questionnaire, based on two (SERRANO; NETO, 1997, adapted by Berleze 2002; Sobral, 1992). With the results, we find that there are similarities between the profiles of children both in relation to gender as the issue of school years, with no major differences.

**Keywords:** Children, School, Physical Education, Physical Activity, Profile Physical Activity.

## LISTA DE TABELAS

### SUMÁRIO

Tabela 1 – Tempo Diário para brincar .....	18
Tabela 2 – Forma de Deslocamento para à escola .....	19
Tabela 3 -Brincadeiras mais praticadas e sua frequência – Pegador .....	20
Tabela 4 - Brincadeiras mais praticadas e sua frequência – Brincar com bola .....	20
Tabela 5 - Brincadeiras mais praticadas e sua frequência – Pular Corda .....	21
Tabela 6 - Brincadeiras mais praticadas e sua frequência – Andar de Bicicleta .....	22
Tabela 7 - Tempo Diário para brincar .....	23
Tabela 8 - Brincadeiras mais praticadas e sua frequência – Pegador .....	23
Tabela 9 - Brincadeiras mais praticadas e sua frequência – Brincar com bola .....	24
Tabela 10 -Brincadeiras mais praticadas e sua frequência – Pular Corda.....	24
Tabela 11 - Brincadeiras mais praticadas e sua frequência – Andar de Bicicleta ...	25

- Tabelas de 1 a 6 estão relacionadas às diferenças por gênero.
- Tabelas de 7 a 10 estão relacionadas às diferenças por ano escolar.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>4</b>
1.1 OBJETIVOS .....	5
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>6</b>
2.1 A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO .....	6
2.2 GÊNERO VERSUS ATIVIDADE FÍSICA .....	9
2.3 NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA COM RELAÇÃO À IDADE.....	12
2.4 NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A SEMANA E NOS FINAIS DE SEMANA .....	13
2.5 CONTEÚDOS MAIS IMPORTANTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	14
<b>3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>16</b>
3.1 TIPO DE ESTUDO .....	16
3.2 AMOSTRA.....	16
3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS .....	16
3.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS .....	17
3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	17
<b>4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>	
4.1 TEMPO DIÁRIO PARA BRINCAR.....	17
4.2 DESLOCAMENTO DA CRIANÇA PARA IR À ESCOLA.....	18
4.3 BRINCADEIRAS PRATICADAS PELAS CRIANÇAS E SUA FREQUENCIA.....	19
4.4 DIFERENÇAS ENTRE OS ANOS ESCOLARES.....	21
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>26</b>
<b>6. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>27</b>
<b>7. APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO .....</b>	<b>38</b>
7.1 APÊNDICE B - MODELO DE TERMO DE CONSENTIMENTO INSTITUCIONAL .....	41
7.2 APÊNDICE C - MODELO DE TERMO LIVRE E ESCLARECIDO .....	43
7.3 APÊNDICE D - TERMO DE ASSENTIMENTO .....	45



## 1. INTRODUÇÃO

Nossa sociedade vem se transformando ao longo do tempo, e isso, tem influenciado no comportamento das crianças e adolescentes que passaram a utilizar o seu tempo de lazer fazendo atividades consideradas sedentárias. Entre as que aparecem com maior frequência estão, assistir televisão, e jogos eletrônicos sejam eles em vídeo games ou no computador (SILVA, 2006 e MELLO, 2011). Outros fatores apontados são a evolução das cidades e a insegurança dos pais em relação aos seus filhos, não permitindo que brinquem na rua, o que era comum até pouco tempo. (ROCHA, 2011 E PITANGA, 2014).

Estudos e discussões sobre temas como o perfil de atividade física e o sedentarismo tem tido bastante destaque e os encontramos com frequência na literatura em todas as faixas etárias. A prioridade tem sido em relação às crianças e adolescentes, pois é o período em que devemos ter maior preocupação quanto à sua formação e desenvolvimento para que à medida que cresçam tenham consciência da importância de ter hábitos adequados para uma melhor qualidade de vida (BARROS, 2011).

A estimulação é importante já na infância, porque hábitos adquiridos nessa fase da vida terão reflexos futuramente. Assim, devemos aproveitar o ambiente escolar para desenvolver um trabalho de conscientização nos alunos para que venham a adotar hábitos saudáveis, não somente nesse meio, mas também, quando estiverem em momentos de lazer e nas rotinas do dia – a – dia. (SOTELO, 2004 e CARMO, 2013).

Encontramos uma predominância significativa quanto aos comportamentos que podem comprometer a qualidade de vida tanto das crianças quanto dos jovens e adolescentes (SILVA, 2013). Cito dois que aparecem em maior evidência: o crescimento da inatividade física e a alimentação inadequada, que juntos, podem resultar em prejuízos para a saúde, por exemplo, a obesidade e surgimento de outras doenças.

Assim o presente trabalho tem como objetivo analisar o nível de atividade física e os comportamentos sedentários de crianças da Escola Estadual de Ensino Médio Guimarães Rosa da cidade de Cachoeirinha (RS).

### 1.1 OBJETIVO GERAL:

Conhecer o perfil de atividade física praticada por escolares de 1° ao 5° ano de uma escola pública estadual da cidade de Cachoeirinha, RS.

### 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Identificar diferenças na prática de atividade física entre meninos e meninas;  
Comparar as diferenças de níveis de atividade física entre as crianças maiores e menores.

### 1.3 JUSTIFICATIVA:

O presente trabalho consiste em um estudo que visa revelar os níveis de atividade física de crianças, matriculados na rede de ensino fundamental público de uma Escola Estadual de Cachoeirinha.

O interesse surgiu porque é um assunto importante, visto que, gradativamente, a população tem optado por um estilo de vida sedentário, o que me motivou a realizar esta pesquisa. A escolha deste estilo de vida pode acarretar uma série de consequências à saúde da população, podendo ter início já na infância (LOPES, 2006).

É necessário que esta realidade seja trabalhada para que possamos mudar o pensamento que grande parte de nossa sociedade tem sobre esse tema. Há um enorme número de pessoas que tem hábitos de vida inadequados, aos quais tem alterado diversos comportamentos humanos, produzindo reflexos marcantes principalmente na alimentação e na atividade física, acarretando prejuízos à saúde, como a obesidade e o surgimento de algumas doenças, como já referido anteriormente.

Sendo assim, é fundamental que haja uma estimulação desde a infância para que crianças iniciem a prática de atividade física o mais cedo possível, adquirindo hábitos saudáveis, que possam acompanhá-las de forma contínua ao longo da vida. Esse trabalho deve ser tratado com prioridade para uma melhor qualidade de vida do ser humano.

Para que se possa avançar no sentido de dar contribuições no desenvolvimento integral das crianças, é necessário que haja um trabalho intensivo com os educadores no sentido de que saibam intervir com eficácia na saúde de seus

alunos. O estudo justifica-se pela possibilidade de evidenciar a prevalência dos níveis de atividade física de crianças em idade escolar nos anos iniciais do ensino fundamental.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

Os termos Atividade Física e Exercício Físico estão diretamente relacionados, mas apresentam conceitos diferentes. Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal que eleve o gasto calórico acima do basal. Exercícios físicos são atividades físicas estruturadas com objetivo específico de melhorar a saúde e a aptidão física (ACMS, 2007). Concordo que esta é uma maneira adequada para definir ambos os termos citados anteriormente.

A prática da atividade física pode proporcionar benefícios, promovendo a saúde dos seus adeptos. Entre eles, cito os fisiológicos, que são: o controle da obesidade e de doenças cardiovasculares, a prevenção de doenças crônico-degenerativas, diabetes tipo II, entre outros (BERGER et. al., 2006; LAZZOLI, 2006; BIAZUSSI, 2008).

Freitas (2003) e Werneck (2011) sugerem que a atividade física está positivamente associada com funções psicológicas, sociais ou auto-eficácia. Outros estudos (BIDDLE 2004 e BOIS et. al., 2005 e WERNECK, 2011) referem-se à influência positiva em relação à autoestima, combate ao estresse, diminuição de estados de depressão, assim como na integração social e cultural e no desempenho de novos papéis na sociedade (LLANO, MANS & OLIVEIRA, 2004 e DUNCAN et. al., 2005).

Carvalho (2011) observa que jovens estudantes relacionam os efeitos benéficos da prática da atividade física a cinco temas gerais: alegria – resultante da socialização com outros jovens; realização – com o desenvolvimento pessoal e o reconhecimento social; benefícios físicos – relacionados à aparência, desempenho físico e benefícios à saúde; benefícios psicológicos – relativos ao humor e ao aumento de confiança; fatores ligados a atividades preferenciais, percebendo a atividade física como a melhor opção disponível.

Para Gallhahue, Ozmun e Goodway (2013), a participação em atividades físicas competitivas e cooperativas permite a oportunidade de expressão, desenvolvimento a autoconfiança, autorrealização, interação e a integração social, ou seja, a atividade física pode ser um fator importante para a socialização do indivíduo.

Nas últimas décadas a sociedade vem passando por transformações, repletas de novas tecnologias, e isso, têm promovido novos estilos de vida, em que a maioria das tarefas diárias requer menor esforço. Entre elas, a violência urbana e o desenvolvimento das cidades vêm ocasionando a diminuição de ambientes para que atividades físicas e de lazer possam ser praticadas. Além disso, o tempo de deslocamento nos percursos diários, assim como o avanço das tecnologias tem influenciado para que o tempo livre seja ocupado preferencialmente, com atividades virtuais. (NETO, 1999; ROCHA, ALMEIDA, ARAÚJO, VIRTUOSO, MELLA, 2011 e PITANGA, 2014). Com isso, é comum atualmente à aquisição de maus hábitos alimentares, que podem induzir à inatividade física, e conseqüentemente, ao sedentarismo e à obesidade. (BOUCHARD et. al., 2006).

Um dos fatores citados anteriormente, tem merecido atenção na literatura e que está muitas vezes aliado à diminuição drástica da atividade física e má alimentação, é a obesidade, que segundo Barbieri (2012) é uma condição corporal caracterizada pelo excesso de tecido adiposo no organismo.

A literatura aponta o estilo de vida, decorrente dos fatores citados anteriormente, como um dos principais responsáveis para o desenvolvimento da obesidade. Porém, há existência de outros determinantes que a desencadeiam, são eles: fatores genéticos, ambientais e comportamentais (MONTEIRO, 2014). Quanto maior o equilíbrio entre o nível de atividade física e a alimentação, menores as chances de desenvolvê-la. (CHAVES, 2008; RIBAS, 2009 e MENDONÇA, 2010).

O excesso de peso corporal pode acarretar diversas conseqüências, as quais podem surgir a curto ou em longo prazo. No primeiro, estão às desordens ortopédicas, os distúrbios respiratórios, a diabetes, a hipertensão arterial e as dislipidemias, além dos distúrbios psicossociais; já no segundo ocorre aumento da mortalidade por diversas causas e por doenças coronarianas nos indivíduos que desenvolveram obesidade na infância e adolescência (GENI & SILVA, 2004).

Quanto ao tratamento para a obesidade, há divergência para esta questão. Porém, concordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (2012), quando esta, indica, dieta, modificação do estilo de vida, ajustes na dinâmica familiar, incentivo à prática de atividade física e apoio psicossocial como possíveis soluções para o combate ao excesso de peso.

Nesse sentido, Silva et. al., (2009), Vasques e Lopes (2009) e Rosa et. al., (2011) mostram-se apreensivos com uma questão importante: a inatividade física.

Os autores destacam que vem ocorrendo, gradativamente, um declínio quanto à prática de atividade física de forma geral.

Por isso, a escola tem sido apontada como uma instituição que pode ser decisiva na adoção de maiores níveis de atividade física, podendo auxiliar crianças e jovens em seu desenvolvimento físico, social e cognitivo. Sendo também um ambiente que permite a conscientização sobre a importância de adotar hábitos mais saudáveis para que possam vir a ter uma melhor qualidade de vida.

Além de trabalhar a atividade física como momento de consciência corporal, é possível fazer um trabalho multidisciplinar. Questões referentes à saúde podem ser aprofundadas de acordo com a série e faixa etária dos alunos e envolvendo a transmissão de valores como os seus próprios limites e do outro, o respeito a regras, o entendimento sobre aspectos nutricionais dos alimentos e conhecimento sobre importância da atividade física.

A revisão de diversos estudos (BAUMAN, 2009; PIRES, et. al., 2011; ROSA, et. al. e SOUSA, 2011) indica que os níveis de atividade física declinam significativamente durante os anos escolares à medida que ocorre a transição da infância para a idade adulta. Não há um consenso na literatura quanto ao tempo exato em que ocorre o início dessa inatividade. Lopes (2006) conclui que esse declínio começa a ocorrer já na infância. Outros autores (SOUZA 2008 e SILVA 2009) mostram que esse fato acontece mais tardiamente, no período entre 11 a 17 anos.

A literatura apresenta dados correspondentes quanto ao nível de atividade física em diferentes redes relacionando-os ao gênero, mas não chega a um consenso. Segundo os estudos de (SALVADOR, 2005; ARRUDA, LOPES, 2007; FARIAS, GONZAGA et. al., 2008), os meninos de escola particular são menos ativos que os de escola pública. Entretanto, outros autores (SUNÉ et. al., 2007; SILVA et. al.; 2008; SOUZA et. al., 2009) encontraram grande índice de inatividade em escolares da rede pública. Também foram encontrados dados semelhantes em ambas às redes de ensino (VASQUES; LOPES 2009).

Com relação às meninas ocorre da mesma forma que os meninos. Alguns autores (FARIAS SALVADOR, 2005; PIERINE et. al., 2006; GONZAGA et. al., 2008;) encontraram meninas em redes privadas mais inativas do que àquelas que estudam em rede pública. Outros (SILVA et. al., 2009; SOUZA et. al., 2010) diferem desses dados, mostrando que as meninas de escolas públicas são menos ativas. Já

Vasques, Lopes (2009) encontraram dados semelhantes em ambas às redes de ensino.

No estudo de Romero (et. al., 2010), de base populacional escolar, observa-se que 93,5% dos jovens avaliados não praticam atividade física de moderada a intensa ao longo da semana e que esse comportamento sedentário, como já demonstrado no estudo de Oehlschlaeger (et. al., 2004), é mais frequente em adolescentes do que em crianças e no sexo feminino.

Azevedo et. al. (2007) observaram por meio de um estudo de base populacional em Pelotas, RS, que os sujeitos envolvidos em atividades físicas durante a adolescência apresentaram prevalência superior de prática de atividade física na fase adulta (RP=1,42; IC95%=1,23 – 1,65), independente de cor da pele, idade e condições econômicas.

Os professores devem mostrar a importância da atividade física e oportunizar diferentes tipos de vivências aos seus alunos, para que possam escolher a prática que mais lhe agrada com a perspectiva de que possam realizá-la de forma regular nos ambientes fora da escola. É fundamental estimular as crianças o mais cedo possível para que criem hábitos regulares retardando esse declínio e venham a ter mais qualidade de vida (HALLAL, et. al., 2006).

## 2.2 GÊNERO VERSUS NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

A Educação Física é um campo de ampla exploração, sendo assim, muitas temáticas podem ser abordadas, dentre as quais, uma que gera bastante debate, é a questão de gênero. Refletir sobre estas temáticas não é uma novidade, porém ainda é uma necessidade. Silva e Pires (2002) mencionam que há muito que investigar sobre as práticas corporais de meninas e meninos, pois, deve haver reflexões sobre gênero humano em sua dimensão universal, cultural, social e política.

Miranda (2008) refere-se a gênero como papéis veiculados por uma sociedade, que regem comportamentos predeterminados como apropriados e característicos de homens e de mulheres. Deste modo, a diferença entre sexo e gênero para o mesmo autor ocorre da seguinte forma: a primeira corresponde a traços genéticos, já a segunda é relacionado a uma identidade psicossocial, comportamentos e atitudes apropriados para o sexo biológico.

Entende-se que a separação do gênero começa muito cedo, pois nossa sociedade de certa forma, dita o que tem características masculinas ou femininas. Por exemplo, brincar na rua é considerado de natureza masculina, e não de criança. Quando há uma tentativa de inversão de papéis, há uma desestimulação, para que voltem a fazer brincadeiras consideradas “normais” de acordo com o seu gênero. Paechter (2009) acredita que criança sofre uma influência muito forte dos adultos para que não venham a ter comportamentos considerados fora dos padrões para que sejam incorporados e aceitos na comunidade.

Contudo, há que se refletir o caráter da magnitude das diferenças encontradas entre meninos e meninas, assim, mais do que reforçar um paradigma entre sexo, é necessário questionar até que ponto as condições socioambientais são as mesmas para que meninos e meninas pratiquem atividade física (MATIAS et. al., 2010).

É comum encontrar em estudos que os meninos são mais fisicamente ativos que as meninas (FREITAS, et. al., 2010; OLIVEIRA et. al., 2011; OTTEVAERE et. al., 2011; COSTA, 2011; ROMERO et. al., 2012; VASCONCELLOS, 2012; MIGON, et. al., 2013).

Esse fenômeno pode ser justificado pelas diferenças no âmbito sociocultural e comportamental dos adolescentes. Concordo com Conti et. al. (2005) quando ele diz que desde a infância os meninos são estimulados às atividades físicas como subir em árvores, andar de bicicleta, e, principalmente, “jogar bola”, enquanto as meninas são mais encorajadas ao desenvolvimento de atividades tipicamente sedentárias.

Considerando esses aspectos, o levantamento de informações sobre gênero e atividade física em crianças e adolescentes tem sido constante. Pesquisas como a de Costa et. al. (2011) assim como a maioria dos estudos concluíram que os meninos são mais ativos. Analisaram onze tipos diferentes de atividade física. A frequência de meninas “mais ativas” foi significativamente maior nas atividades dançar e pular corda, enquanto os meninos apresentaram maiores índices em jogar bola, pedalar, nadar, subir escadas, andar de skate, brincar com animais e ginástica.

Os dados do estudo de Oliveira et. al. (2011) nos mostram que no total, 62,5% (n=25) dos homens apresentam comportamento ativo, enquanto nas mulheres a prevalência é de 46,7% (n=28). Observa-se que 55,7% (n=34) de 15 a 16 anos são ativos, enquanto que a prevalência acima dos 17 é de 48,7% (n=19).



No sexo masculino a incidência de comportamento sedentário é de 85% (n= 34), enquanto que nas mulheres 91,7% (n=55).

Do total da amostra 65,8% eram insuficientemente ativos (<300 mim/sem), sendo 71% do sexo feminino. A variável maturação sexual apresentou diferença estatisticamente significativa na proporção de adolescentes pré-puberes entre meninos e meninas, respectivamente 71,8% e 13,2% (p=0,000). (ROMERO, 2012).

No estudo de Vasconcellos (2012) referente à atividade física, quase a totalidade dos adolescentes (97,2% das meninas e 92,3% dos meninos) tinham aula de Educação Física (EF) na escola. Entretanto, os meninos faziam mais aulas de Educação Física (94,5% versus 86,4%) e muito mais atividade física fora da escola (70,4% versus 38,6%) do que as meninas. Ainda no mesmo estudo os meninos relataram fazer quase o triplo de atividades intensas que as meninas (34,8% versus 1, 3, 5%) e, naturalmente, estas caracterizaram suas atividades diárias em atividades mais sedentárias (29,0% versus 1, 7, 7).

No estudo de Dill et. al. (2013) 94,86% dos alunos entre a amostra do sexo masculino apresentam classificação moderadamente ativo ou muito ativo, evidenciando ser um percentual significativo. Em relação às duas outras classificações, inativo e pouco ativo 5,12%, observou-se não haver índice de sedentarismo, apenas alguns alunos classificados como pouco ativos. Com relação às meninas 61,53% da amostra mostrou-se pouco ativa ou moderadamente ativa, quanto ao nível de atividade física. Há índices de inatividade significantes de 15,38%, constatando a presença de sedentarismo entre as alunas.

O incentivo à realização de atividade física para crianças e adolescentes é fundamental a fim de aumentar sua prática de forma regular, assim, possibilitando usufruir dos benefícios sobre a saúde, tanto a curto como a longo prazo. Por isso é importante à estimulação já na infância, para que se torne um hábito durante das demais fases da vida do indivíduo.

### 2.3 NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM RELAÇÃO À IDADE

Apesar de todos os benefícios que a atividade física pode oferecer o que temos visto, é que vem ocorrendo um declínio na sua prática. Entretanto não se pode dizer claramente, se essa incidência acontece na infância ou na adolescência, pois, não há na literatura um consenso. Fatores são apontados como responsáveis

por isso, entre eles, sociais, ambientais, psicológicos e comportamentais (SALIS, 2000).

Vasconcelos e Maia (2001) tratam de uma questão primordial, a falta de incentivo, muitas vezes, resultando na perda do prazer, e com isso, acarretando o desinteresse por essas práticas, fazendo com que elas diminuam com o passar do tempo, ou até mesmo na infância. Se desde os seus primeiros anos de vida houver uma estimulação, há uma probabilidade maior disso não ocorrer, resultando na criação de hábitos regulares de prática de atividade física. Por isso, a estimulação deve ocorrer o quanto antes, e tanto creches quanto escolas, são ambientes que podem proporcionar isto (BARROS, 2011).

Na literatura é comum aparecer comparações entre os perfis de atividade física entre crianças e adolescentes. Não há um consenso entre qual idade é mais ativa, porém os estudos de (DUTRA, 2006; HALLAL et. al. 2006; SUNE et. al. 2007; DUMITH et. al., 2008; BROCKMAN et. al., 2009; SILVA, et. al., 2009) dizem que há um declínio durante a adolescência, ou seja, na infância as crianças são mais ativas.

Porém, outros autores mostram o contrário, que na adolescência esse nível é maior porque na infância as crianças passam mais tempo fazendo atividades sedentárias, como assistir televisão e utilizando o computador em seu tempo livre, tendo como consequência um menor tempo praticando atividade física (ZAHNER et. al., 2006; SLUIJS, et. al., 2008; FERNANDES, 2009). Já Silva (2013), analisou o perfil de atividade física de crianças e adolescentes não encontrando diferenças entre essas faixas etárias.

Com o avanço da idade os jovens passam a se preocupar mais com o seu futuro profissional, preenchendo seu tempo em cursos que sejam de seus interesses, pensando em uma carreira e deixando em segundo plano as práticas de atividade física (CESCHINI et. al., 2006; GONÇALVES et. al. 2007; RIBEIRO, 2009,).

Concordo com Lopes (2006) que o declínio da atividade física comece a ocorrer já na infância como é apresentado em seu estudo que a partir dos seis anos de idade isso já ocorre. Isto nos leva a refletir, sobre a importância do incentivo e estímulo para que as crianças venham a praticar atividade física o quanto antes para que possam criar hábitos regulares durante todas as fases de sua vida.

## 2.4 NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A SEMANA E NOS FINAIS DE SEMANA

A contemporaneidade vem alterando a forma de vida de nossa sociedade, estimulando a inatividade e desprestigiando o movimentar-se cotidiano. Essas mudanças trouxeram adversidades que possibilitam uma vida menos ativa para as crianças e adolescentes, em decorrência das novas e diversas maneiras de ocupar o seu tempo diário, sendo estas consideradas, atividades “mais paradas”. Segundo Lopes (2010) o corpo é feito para se movimentar e não para ficar parado, ele necessita de atividade física.

Silva, Santos e Oliveira (2006) ao se referirem ao engajamento em atividades físicas, colocam que os adolescentes realizavam atividades físicas intensas e moderadas em apenas 3 e 2 dias na semana, respectivamente. Os adolescentes participavam de 2 horas/aula de Educação Física em apenas um dia na semana, com os meninos relatando se engajar por pelo menos 42 minutos em atividades físicas promovidas nas aulas, valor superior ao relatado pelas meninas que se exercitavam por apenas 35 minutos. Quanto à utilização do transporte ativo como o meio de locomoção até a escola, 86% dos meninos caminhavam por pelo menos 12 minutos de casa até a escola enquanto 80% das meninas caminhavam por aproximadamente 16 minutos de casa até à escola.

Não há consenso na literatura sobre essa questão. Alguns estudos dizem que há um nível de atividade física maior durante a semana em comparação aos finais de semana (LOPES 2001 e LOPES, 2003). O recreio também pode ser visto como forma de aumentar o nível de práticas de atividade física (LOPES, 2001; LOPES, 2003; RIDGERS e STRATTON 2005; AMORIM et. al., 2012; FARIA et. al., 2013). Durante a semana as crianças estão no âmbito escolar e, com isso, esse espaço pode promover maior atividade física através das aulas de educação física, tornando-se uma oportunidade de trabalhar diversos componentes, entre eles, atividades recreativas, esportivas (LOPES 2001; LOPES, 2003; GUEDES E GUEDES 2003; LOPES, 2011 e TENTARDINI, 2012).

Outros estudos dizem que há um nível de atividade física maior no final de semana em comparação aos dias de semana (SILVA et. al., 2000; LOPES, 2001; LOPES, 2003; MELLO et. al. 2004; SILVA, SANTOS e OLIVEIRA, 2006; CESCHINI et. al., 2009 e OLIVEIRA et. al., 2011). Segundo os autores alguns fatores são

apontados para justificar uma menor frequência durante os dias da semana, são eles: o tempo de deslocamento no percurso da casa até a escola ocorrer por meio de veículos, ou transporte coletivo, ao invés de ir caminhando e o tempo de engajamento nas aulas de educação física ser considerado insuficiente, (SILVA, SANTOS e OLIVEIRA, 2006; CESCHINI et. al., 2009 e OLIVEIRA et. al., 2011). Outra possibilidade apontada é o fato dos pais acompanharem os filhos em parques, clubes nos finais de semana, por exemplo, o que os tornaria mais ativos (HAYWOOD e GETCHELL, 2004),

Mello (2011) constata que escolares gastam em média 451 minutos sentados durante um dia de semana e 325 minutos sentados durante um dia no final de semana, diferença que se demonstrou extremamente significativa ( $p > 0,0001$ ). Esses dados são consensuais com o estudo de Silva (2006) e Malina (2000) que também concordam que os adolescentes tendem a ser mais ativos durante os finais de semana. Isso é justificado porque há uma menor quantidade de tarefas escolares nos finais de semana, o que é considerado favorável há uma maior prática de atividade física e recreativa (Mello et. al., 2004 e Haywood 2004, e Getchell 2004).

## 2.5 CONTEÚDOS MAIS IMPORTANTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

De acordo com Souza et. al. (2012) a educação dos alunos vem sendo afetada por uma questão importante: a desmotivação dos professores com a profissão, que com isso, não conseguem proporcionar novidades nas aulas de educação física. Concordo com o autor quando ele diz que ocorre apenas uma repetição de conteúdos, e também, a utilização de metodologias ultrapassadas, prejudicando, assim, o desenvolvimento dos mesmos. Entretanto, entendo que o problema é complexo podendo ser analisado sobre outros aspectos. Todavia, tal situação, independente dos fatores que a influenciam, tem como consequência o desinteresse dos alunos, afetando em sua participação nas aulas. Com isso, o processo de ensino - aprendizagem se distancia dos objetivos que possam ser propostos pela cultura corporal de movimento.

Diferentes autores (MAGALHÃES, et. al., 2007; MARCHIORI et. al., 2009; SANTANA, et. al., 2012 e FERREIRA, et. al., 2013) destacam a importância da Educação Física e indicam conteúdos e formas de trabalho que justificam a presença da Educação Física como componente curricular da educação básica. As

crianças que se encontram entre o primeiro e o quinto estão na chamada fase da infância, em que o desenvolvimento e repertório motor são aprendidos e levados para o restante de suas vidas, por isso é fundamental a presença de professores de educação física neste tão importante período, elaborando atividades adequadas e variadas, objetivando alcançar as características de cada aluno, através do desenvolvimento de suas capacidades e habilidades: físicas, psicológicas, sociais, afetivas, entre outras, nesse processo de aprendizado.

Conforme Darido (2012), mais que ensinar o fazer, o objetivo é que os alunos e alunas obtenham uma contextualização das informações, bem como aprendam a se relacionar com os colegas, reconhecendo quais valores estão por trás de tais práticas. A educação física, assim como as demais disciplinas ministradas no âmbito escolar, também possui grande importância, pois como todas as outras é uma disciplina que colabora positivamente na formação de seus alunos.

De acordo com os PCN's devemos trabalhar conteúdos como: esportes, jogos, lutas e ginástica, atividades rítmicas e expressivas e conhecimento sobre o corpo, devendo haver uma associação entre todos. O planejamento deve ser adequado ao Projeto Político Pedagógico da escola e deve conter variados elementos da Cultura Corporal do Movimento para que os alunos possam usufruir das diferentes aprendizagens que cada componente tem a oferecer. É importante que diferentes conteúdos possam ser integrados nas práticas das aulas, para que o repertório dos alunos seja bastante diversificado, pois isso é um fator muito importante para o desenvolvimento da criança.

É necessário ter em mente que o ensino da educação física vai muito além do que desenvolver aspectos motores e que as atividades planejadas devem buscar um desenvolvimento integral dos alunos. De acordo com Melo (2011), as aulas de educação física se apresentam como um excelente espaço para dar ao aluno a oportunidade de desenvolver as suas potencialidades de forma democrática e não excludente.

Sendo assim, a busca pela diversidade dos conteúdos nas aulas de educação física, torna-se um fator determinante quando se leva em consideração o índice de participação e desenvolvimento dos alunos, pois aulas diversificadas tornam-se mais motivantes e prazerosas causando maior interesse por parte dos alunos, além de contribuir com uma grande gama de conhecimentos.

Em outras palavras, espera-se que os conhecimentos adquiridos na disciplina de Educação Física além de melhorar a possibilidade de que os indivíduos adotem uma postura mais ativa, também tornem as pessoas capazes de compreender o papel que devem desempenhar nas mudanças de seus contextos imediatos e da sociedade em geral, bem como as ajudem a adquirir conhecimentos necessários para que isso ocorra (MOREIRA; CANDAU, 2008).

### **3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

O Estudo foi caracterizado como uma pesquisa descritiva do tipo exploratória com abordagem comparativa e quantitativa.

#### **3.2 AMOSTRA**

A pesquisa foi realizada com 150 crianças, entre 7 a 11 anos, do 1º ao 5º ano da Escola Estadual de Ensino Médio Guimarães Rosa, da Rede Estadual da Cidade de Cachoeirinha. A escolha foi realizada de forma randômica devido à proximidade e o vínculo do pesquisador para com a mesma.

#### **3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS**

O instrumento utilizado foi um questionário. Ele foi elaborado com base nos questionários Engajamento em atividades infantis, de Serrano e Neto (1997) e Inquérito para determinar o Estilo de Vida e a Atividade Habitual (EVIA), de Sobral (1992).

#### **3.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS**

Foram realizados contatos com escolas da Rede Estadual da Cidade de Cachoeirinha e também foram encaminhadas autorizações para que a pesquisa pudesse acontecer na Instituição. A direção da escola assinou o Termo de Consentimento Institucional.

Os pais dos alunos receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos Responsáveis Legais das Crianças que foi assinado, e também, um questionário que foi respondido pelos mesmos.

Aos alunos que ainda não sabiam ler, nem escrever, foi solicitado um termo de assentimento para que pudessem participar da pesquisa.

#### **3.5 ANÁLISES ESTATÍSTICAS**

Para descrição do Perfil de Atividade Física utilizamos a estatística descritiva apresentando os valores absolutos e percentuais relativos, por se tratarem de escalas categóricas e ordinais. A normalidade dos dados foi verificada por meio do

teste do Kolmogorov – Smirnov. Foi realizada uma análise descritiva através das frequências absolutas e relativas. Para a comparação entre as frequências foi utilizado o teste do Qui – Quadrado. Para a comparação entre as horas em cada atividade por gênero, foi utilizado o teste U de Mann Whitney. Para a comparação entre as horas em cada atividade por ano escolar foi utilizada uma ANOVA One-Way. Havendo interação, um teste post-hoc de Bonferroni foi utilizado para identificar as diferenças. As análises foram realizadas no software SPSS 20.0 e o nível de significância adotado foi de  $\alpha = 0,05$ .



## 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 4.1 TEMPO DIÁRIO PARA BRINCAR

O primeiro tópico do questionário foi o tempo livre que as crianças utilizam para brincar em seu dia a dia. O resultado indicou que a maioria (meninas e meninos) tem de 1 a 2 horas diária para realizarem as brincadeiras que mais gostam, não mostrando diferenças significativas entre os grupos. Porém, houve uma diferença significativa quando o tempo para brincar era mais que 3 horas diárias. Este tempo para os meninos foi (30%) a mais que as meninas.

sexo		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
masculino	Valid	1a2h	22	43,1	46,8
		2a3h	20	39,2	89,4
		maisque3h	15	30,6	100,0
		Total	47	92,2	100,0
	Missing	System	4	7,8	
	Total	51	100,0		
feminino	Valid	1a2h	20	40,8	40,8
		2a3h	14	28,6	69,4
		maisque3h	5	9,8	100,0
		Total	49	100,0	100,0

**Tabela 1** – Tempo Diário para Brincar

Os resultados encontrados vão ao encontro aos de Brauner (2010), através do questionário de Serrano e Neto (1997) e adaptado por Berleze (2002) em dois períodos, pré e pós-teste. O objetivo do estudo foi descobrir qual o nível de participação em um projeto social em seus desempenhos motores, mas também em suas rotinas de atividades dos respectivos participantes, e o resultado encontrado foi de aproximadamente 3 horas para brincar.

### 4.2 Deslocamento da criança para ir à Escola

Quanto ao deslocamento da criança para ir à escola, os pais de ambos os sexos preferem deslocá-los com transporte motorizado, como automóvel, ônibus e transporte escolar, com isso, a pesquisa não apresentou diferenças significativas (meninos 58,8; meninas 57.1%).

Com o passar dos anos, estamos sofrendo algumas transformações em nossa sociedade, dentre as quais se destaca a segurança para andar nas ruas que atira a liberdade das pessoas, o que pode impedir a crianças participem e frequentem locais públicos da cidade, brinque em locais apropriados, como parques, praças, por exemplo, mas para isso, é preciso que haja segurança, e assim, criar sua autonomia (Neto, 2004).

Concluo que estes números apresentados podem ser devido às mudanças que nossa sociedade vem passando e os pais sentem-se mais seguros e acabam optando por este meio de transporte. Mesmo sendo de uma escola de rede pública e as dificuldades econômicas encontradas, os pais acreditam que assim, seus filhos chegarão mais seguros ao âmbito escolar.

sexo		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
masculino	Valid	transporte motorizado	30	58,8	58,8
		transporte não motorizado	21	41,2	100,0
		Total	51	100,0	100,0
feminino	Valid	transporte motorizado	28	57,1	57,1
		transporte não motorizado	21	42,9	100,0
		Total	49	100,0	100,0

**Tabela 2** – Forma de deslocamento para à escola

#### 4.3 Brincadeiras mais praticadas pelas crianças e sua frequência

Como podemos observar nas tabelas, nesta questão que verificava as brincadeiras mais praticadas por crianças e a frequência com que eram praticadas não houve diferenças significativas entre os sexos. O que podemos notar é que a grande maioria de meninas e meninos brincam com mais de uma das opções que estavam no questionário (pegador, jogar bola, pular corda e bicicleta).

No quesito frequência com que participam destas brincadeiras, também não houve diferença. No total, a maior parte das crianças participa, em media, duas a três vezes na semana.

sexo		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
masculino	Valid	todos os dias	23	45,1	45,1
		2 a 3x semana	17	33,3	78,4
		não brinca	11	21,6	100,0
		Total	51	100,0	100,0
feminino	Valid	todos os dias	9	18,4	18,8
		2 a 3x semana	17	34,7	54,2
		não brinca	22	44,9	100,0
		Total	48	98,0	100,0
	Missing	System	1	2,0	
	Total		49	100,0	

**Tabela 3 – Brincar de Pegador**

sexo		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
masculino	Valid	todos os dias	26	51,0	51,0
		2 a 3x semana	18	35,3	86,3
		não brinca	7	13,7	100,0
		Total	51	100,0	100,0
feminino	Valid	todos os dias	2	4,1	4,2
		2 a 3x semana	22	44,9	50,0
		não brinca	24	49,0	100,0
		Total	48	98,0	100,0
	Missing	System	1	2,0	
	Total		49	100,0	

**Tabela 4 – Brincar com Bola**

sexo			Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
masculino	Valid	2 a 3x semana	18	35,3	35,3	35,3
		não brinca	33	64,7	64,7	100,0
		Total	51	100,0	100,0	
feminino	Valid	todos os dias	5	10,2	10,4	10,4
		2 a 3x semana	34	69,4	70,8	81,3
		não brinca	9	18,4	18,8	100,0
	Total	48	98,0	100,0		
	Missing	System	1	2,0		
Total			49	100,0		

**Tabela 5 – Brincar de Pular Corda**

sexo			Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
masculino	Valid	todos os dias	11	21,6	21,6	21,6
		2 a 3x semana	27	52,9	52,9	74,5
		não brinca	13	25,5	25,5	100,0
		Total	51	100,0	100,0	
feminino	Valid	todos os dias	6	12,2	12,5	12,5
		2 a 3x semana	31	63,3	64,6	77,1
		não brinca	11	22,4	22,9	100,0
	Total	48	98,0	100,0		
	Missing	System	1	2,0		
Total			49	100,0		

**Tabela 6 – Andar de Bicicleta**

#### 4.4 Diferenças entre os anos escolares

Nesta questão foi analisado qual idade ocorre mais atividade física se os alunos do primeiro e segundo ano, ou os alunos do terceiro, quarto e quinto ano e quais são as mais praticadas.

Na brincadeira pegador, aproximadamente 55% das crianças de primeiro e segundo ano brincam 2 a 3 vezes semanais. Já com as crianças de terceiro a quinto ano há uma redução e apenas 30% utiliza o pegador como forma de brincar 2 a 3 vezes semanais e, com relação ao quarto ano, os números são ainda menores e 20% brincam da mesma brincadeira com a mesma frequência que as anteriores. Os demais resultados não apresentaram resultados significativos.

Na brincadeira jogar bola, não houve diferenças significativas. As crianças utilizam esta forma de brincar de 2 a 3 dias na semana. No primeiro e segundo ano aproximadamente (50%) das crianças gostam de jogar bola. Já nos alunos de terceiro a quinto ano o número fica bem próximo ao anterior, sendo (46%) aproximadamente.

Na brincadeira pular corda, não houve diferenças significativas. As crianças utilizam esta forma de brincar de 2 a 3 dias na semana, assim como na questão anterior. No primeiro e segundo ano aproximadamente (46%) das crianças gostam de pular corda. Já nos alunos de terceiro a quinto ano o número fica bem próximo ao anterior, sendo aproximadamente(52%).

Na brincadeira andar de bicicleta, também não houve diferenças significativas. As crianças utilizam esta forma de brincar de 2 a 3 dias na semana, assim como na questão anterior. As crianças de primeiro e segundo (50%) brincam desta forma já as de terceiro a quinto ano, há um aumento para aproximadamente (65%).

Ano Escolar		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent	
primeiro ano	Valid	1a2h	5	25,0	27,8	27,8
		2a3h	8	40,0	44,4	72,2
		maisque3h	5	25,0	27,8	100,0
		Total	18	90,0	100,0	
	Missing	System	2	10,0		
	Total	20	100,0			
segundo ano	Valid	1a2h	4	20,0	20,0	20,0
		2a3h	6	30,0	30,0	50,0
		maisque3h	10	50,0	50,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
terceiro ano	Valid	1a2h	8	40,0	42,1	42,1
		2a3h	9	45,0	47,4	89,5
		maisque3h	2	10,0	10,5	100,0
		Total	19	95,0	100,0	
	Missing	System	1	5,0		
	Total	20	100,0			
quarto ano	Valid	1a2h	12	60,0	63,2	63,2
		2a3h	6	30,0	31,6	94,7
		maisque3h	1	5,0	5,3	100,0
		Total	19	95,0	100,0	
	Missing	System	1	5,0		
	Total	20	100,0			
quinto ano	Valid	1a2h	13	65,0	65,0	65,0
		2a3h	5	25,0	25,0	90,0
		maisque3h	2	10,0	10,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

**Tabela 7 – Tempo diário para brincar por ano escolar**

Ano Escolar		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent	
primeiro ano	Valid	todos os dias	3	15,0	15,0	15,0
		2 a 3x semana	13	65,0	65,0	80,0
		não brinca	4	20,0	20,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
segundo ano	Valid	todos os dias	6	30,0	30,2	30,2
		2 a 3x semana	10	50,0	50,0	100,0
		não brinca	4	20,0	20,0	100,0
		Total	19	95,0	100,0	
	Missing	System	1	5,0		
Total		20	100,0			
terceiro ano	Valid	todos os dias	4	20,0	20,0	20,0
		2 a 3x semana	6	30,0	30,0	30,0
		não brinca	10	50,0	50,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
quarto ano	Valid	todos os dias	4	20,0	20,0	20,0
		2 a 3x semana	4	20,0	20,0	40,0
		não brinca	12	60,0	60,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
quinto ano	Valid	todos os dias	9	45,0	45,0	45,0
		2 a 3x semana	3	15,0	15,0	60,0
		não brinca	8	40,0	40,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

**Tabela 8 – Brincadeira Pegador por ano Escolar**

Ano Escolar		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent	
primeiro ano	Valid	todos os dias	3	15,0	15,0	15,0
		2 a 3x semana	13	65,0	65,0	80,0
		não brinca	4	20,0	20,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
segundo ano	Valid	todos os dias	4	20,0	21,1	64,4
		2 a 3x semana	9	45,0	47,4	47,4
		não brinca	6	30,0	31,6	100,0
		Total	19	95,0	100,0	
	Missing System	1	5,0			
Total	20	100,0				
terceiro ano	Valid	todos os dias	5	25,0	25,0	25,0
		2 a 3x semana	10	50,0	50,0	75,0
		não brinca	5	25,0	25,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
quarto ano	Valid	todos os dias	4	20,0	20,0	20,0
		2 a 3x semana	9	45,0	45,0	65,0
		não brinca	7	35,0	35,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
quinto ano	Valid	todos os dias	7	35,0	35,0	35,0
		2 a 3x semana	4	20,0	20,0	55,0
		não brinca	9	45,0	45,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	



**Tabela 9 – Brincadeira com Bola por ano escolar**

Ano Escolar		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent	
primeiro ano	Valid	todos os dias	3	15,0	15,0	15,0
		2 a 3x semana	8	40,0	40,0	55,0
		não brinca	9	45,0	45,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
segundo ano	Valid	2 a 3x semana	11	55,0	57,9	57,9
		não brinca	8	40,0	42,1	100,0
		Total	19	95,0	100,0	
		Missing System	1	5,0		
Total	20	100,0				
terceiro ano	Valid	todos os dias	2	10,0	10,0	10,0
		2 a 3x semana	12	60,0	60,0	70,0
		não brinca	6	30,0	30,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
quarto ano	Valid	2 a 3x semana	11	55,0	55,0	55,0
		não brinca	9	45,0	45,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
		2 a 3x semana	10	50,0	50,0	50,0
quinto ano	Valid	não brinca	10	50,0	50,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

**Tabela 10** – Brincadeira Pular Corda por ano Escolar

Ano Escolar		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent	
primeiro ano	Valid	todos os dias	6	30,0	30,0	30,0
		2 a 3x semana	10	50,0	50,0	80,0
		não brinca	4	20,0	20,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
segundo ano	Valid	todos os dias	3	15,0	15,8	15,8
		2 a 3x semana	10	50,0	52,6	68,4
		não brinca	6	30,0	31,6	100,0
		Total	19	95,0	100,0	
	Missing System	1	5,0			
Total	20	100,0				
terceiro ano	Valid	todos os dias	2	10,0	10,0	10,0
		2 a 3x semana	13	65,0	65,0	75,0
		não brinca	5	25,0	25,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
quarto ano	Valid	todos os dias	2	10,0	10,0	10,0
		2 a 3x semana	10	50,0	50,0	60,0
		não brinca	8	40,0	40,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	
quinto ano	Valid	todos os dias	4	20,0	20,0	20,0
		2 a 3x semana	15	75,0	75,0	95,0
		não brinca	1	5,0	5,0	100,0
		Total	20	100,0	100,0	

**Tabela 11** – Brincadeira andar de bicicleta por ano escolar

Na brincadeira andar de bicicleta, também não houve diferenças significativas. As crianças utilizam esta forma de brincar de 2 a 3 dias na semana, assim como na questão anterior. As crianças de primeiro e segundo (50%) brincam desta forma já as de terceiro a quinto ano, há um aumento para aproximadamente (65%).

## 5. Considerações Finais

O objetivo desta pesquisa foi conhecer o perfil de atividade física praticada por escolares de 1° ao 5° ano de uma escola pública estadual da cidade de Cachoeirinha, RS, para verificar quais as possíveis diferenças encontradas.

A realização de um questionário me proporcionou 150 respostas dos pais das crianças residentes na cidade de Cachoeirinha e, a partir disso, foi possível projetar os seus perfis de atividade física. O questionário continha diversas questões, entre elas, o tempo de brincar, deslocamento para escola, quais os tipos de brincadeiras mais comuns, locais em que brincam, participação em atividades extra-escolares, entre outras.

Após a análise foi comprovado que há semelhanças entre os perfis das crianças tanto em relação ao sexo quanto a questão dos anos escolares, não havendo grandes diferenças. Com relação ao tempo de brincar diário, o resultado indicou que a maioria (meninas e meninos) tem de 1 a 2 horas diária para realizarem as brincadeiras que mais gostam, não mostrando diferenças significativas entre os grupos. Porém, houve uma diferença significativa quando o tempo para brincar era mais que 3 horas diárias. Este tempo para os meninos foi (30%) a mais que as meninas.

Em relação aos tipos de brincadeiras e sua frequência, a maioria brinca de pegador, jogar bola, pular corda e andar de bicicleta de duas a três vezes na semana, sempre com mais de uma dessas opções. Já com os grupos de idade, os resultados apresentados foram bastante semelhantes. Nas brincadeiras de pegador, jogar bola e pular corda, primeiro e segundo anos brincam mais destas maneiras. Porém, houve uma redução quando no primeiro e segundo ano, ao andar de bicicleta, brincando menos do que o terceiro ao quinto ano.

Quando comparamos o deslocamento para escola tanto de meninos quanto de meninas, é bastante semelhante, não apresentando diferenças significativas. Ambos, deslocam-se até a escola com transporte motorizado. Muitos, devido a falta de segurança que encontramos atualmente, os pais sentem-se mais seguros desta maneira.

Foi possível constatar que, mesmo com o apelo que as tecnologias provocam atualmente, foi possível constatar nesta pesquisa, que apesar disso, as crianças ainda brincam, realizam atividades lúdicas com seus pares e também socializam

com os mesmos. Esses resultados foram encontrados tanto em meninos quanto nas meninas.

Durante a realização da pesquisa foram encontradas algumas dificuldades para o desenvolvimento da mesma. A dificuldade de conversar com os pais para explicar o trabalho em si, mas o principal foi a devolução dos questionários por parte de alguns pais, que por diversas vezes atrasou, dificultando o andamento do trabalho e, muitas vezes, causando desmotivação. Mas, de uma forma geral tudo ocorreu dentro do esperado.

A realização desta pesquisa, ao evidenciar as diferenças e semelhanças entre os dados analisados, apresentou importantes contribuições para reflexões e debates sobre o tema, podendo ser vista como um diagnóstico potente da escola estudada, e, dessa forma, orientar novas ações pedagógicas no âmbito escolar da Educação Física e da escola como um todo.

## 6. Referências

ALMEIDA, A; RODRIGUES, V. **Atividade Física na Terceira Idade: Implicações na saúde e para a saúde.** In: PEREIRA, B; CARVALHO, G. Atividade Física, Saúde e Lazer: Modelos de Análise e Intervenção. Lisboa/Porto. Ed. Lidel. Pg.208,209.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE .**Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2007.

AMORIM, P; FARIA, F; CANABRAVA, K; DOMINGUES,S. – **Nível de Intensidade de atividade física de crianças durante o recreio escolar.** Motricidade, vol.8, Supl. 2, 2012, pp.331-338 Fundação Técnica e Científica do Desporto Vila Real, Portugal.

ARRUDA, E; LOPES, A. **Gordura corporal, nível de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes da região serrana de Santa Catarina, Brasil.**Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano, 2007.

BALABAN, G; GISELIA, A. **Efeito protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil.**Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro. 2004.

BARROS, M. et al. **Effectiveness of a school-based intervention on physical activity for high school students in Brazil: the Saudena Boa Project.**Journal of Physical Activity and Health, EstadosUnidos, v. 6, n. 2, p. 163-9, mar., 2009.

BARBIERI, A. **Obesidade na adolescência: aspectos de adesão e permanência em programa de tratamento multiprofissional pautado na terapia comportamental.** Revista Digital Efdeportes, Buenos Aires, ano 15, n. 143, abr. 010.

BARBIERI, A. **A Saúde como objetivo na Educação Física na escola: uma abordagem crítica.** 2012.

BLAZUSI, R. **Os Benefícios da Atividade Física aos Adolescentes**. Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP.2008.

BIDDLE, S; GORELY, T; STENSEL, D. (2004). **Healthenhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents**.Journalof SportsSciences, 22(8), 679-701.

BRASIL. **PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAL: EDUCAÇÃO FÍSICA SÉRIES INICIAIS**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

BRAUNER, L, M; **Projeto Social Esportivo: impacto no desempenho motor, na percepção de competência e na rotina de atividades infantis dos participantes**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2010.

BROCKMAN, R. et al. **"Get off the sofa and go and play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11 year old children**.BMC Public Health, v. 9, n. 253, 2009.

CARMO, N; GRINGER, C; NETO, J; FRANÇA, J; VICTORINO, R; PEREIRA,C. **A importância da Educação Física Escolar sobre aspectos de Saúde: Sedentarismo**. Revista Educar e CEUNSP – Volume 1, Número 1 – 2013.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 2012.

GALLAHUE, J.; OZMUN, C.; GOODWAY, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor – bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 4ed. Cidade: Phorte, 2013.

CHAVES, M. et al. **Estudo da relação entre a alimentação escolar e a obesidade**.Revista, Juiz de Fora,jul./set. 2008.

CESCHINI,F; FIGUEIRA,A. – **Níveis de Atividade Física de Adultos Jovens Residentes em Região Metropolitana de São Paulo**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano III, nº8, 2006.

CESCHINI, F; ANDRADE, D; OLIVEIRA, L. et al. **Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais.**J.Pediatr. (Rio J.) 2009.

COSTA, F; ASSIS, M. **Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis – SC.** 2011.

DA SILVA, K; NAHAS, M; HOEFLMANN L. et al. **Associação entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes.** Rev. Bras.Epidemiol. 2008.

DARIDO, S; RANGEL. I. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

DARIDO, S. **Educação física e os temas transversais.** São Paulo: Papirus, 2012.

DILL, A; BATISTELLA, P. **Atividade Física de Escolares do Ensino Médio: Como Anda?.** Revista Bimotriz. V.7 n°2 – Dezembro/2013.

DUMITH, S. et al. **Aptidão física relacionada à saúde de alunos do ensino fundamental do Município de Rio Grande, RS, Brasil.**Revista Brasileira de MedicinaEsporte, v. 14, n. 5, set/out. 2008.

DUNCAN, S; DUNCAN, T; & STRYCKER, L. **Sources and types of social support in youth physical activity.** HealthyPsychology. 2005.

DUTRA, C; ARAÚJO, C; BERTOLDI, A. **Prevalência de sobrepeso em adolescentes: um estudo de base populacional em uma cidade no sul do Brasil.** Caderno de Saúde Pública, 2006.

FARIAS, E; SALVADOR, M. **Antropometria, composição corporal e atividade física de escolares.** Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano, vol. 7, 2005.

FARIA,F; CANABRAVA, K; AMORIM,P. **Nível de atividade física durante o recreio escolar em escola pública e particular.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Vol. 21, No 1 (2013).

FERREIRA, T.S. **Atividade física pregressa e atual em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia.** 2011.

FERREIRA, H; TORRES. **Educação Física na Educação Infantil e no Ensino Fundamental na Percepção de Pedagogos: Um estudo de Caso.**Revista FSA, Teresina, v. 10, n. 4, art. 10, p. 183-194, Out./Dez. 2013

FREIRE, J. **Educação de Corpo Inteiro: teoria e prática da Educação Física.**4.ed. São Paulo: Scipione,2001.

FREITAS, R; DA SILVA, A; DE ARAÚJO, M. **Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE.** Rev. Bras. Enferm., v. 63, n. 3, 2010.

GOMES, J. **As escolas promotoras de saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar.**Educação. v.32, n. 1, p. 84-95, jan./abr. 2008.

GONÇALVES, A. **A importância da Atividade Física e seus benefícios relacionados com o Risco de Doença Cardiovascular.** Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 2005.

GONÇALVEZ H, HALLAL P; AMORIM, T; ARAÚJO, C; MENEZES, A. **Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência.**Rev Panam Salud Saúde Pública,2007.

GONZAGA, J; SILVEIRA, M; LISBOA, M; MELO, S. **Influência da atividade física na composição corporal de adolescentes.** Motriz,vol. 14, n. 4, p. 389 – 399, 2008.

GUEDES, D; GUEDES, J. **Esforços físicos nos programas de educação física escolar.**Rev.paul. Educ. Fís., 2001.



HALLAL, P. et. al. **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2006.

HAYWOOD, K; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida.** Porto Alegre: Artes Médicas, 3º ed., 2004.

LAZZOLI, J. et. al. **Atividade Física e Saúde na Infância e Adolescência.** 2006.

LLANO, M; MANZ, M; OLIVEIRA, S. (2004). **Guia Prático de Atividade Física na Terceira Idade (2ª Edição).** Manz Produções. Localização: PSIC/83; Código de barras: 10342.

LOPES, V; MAIA, J; OLIVEIRA, M; SEABRA, A; GARGANTA, R. **Caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria.** Rev. Paul Educação Física, 2003.

LOPES, L., LOPES, V; PEREIRA, B; **Atividade física no recreio escolar: estudo de intervenção em crianças dos seis aos 12 anos.** Universidade do Minho – Portugal – Instituto Politécnico de Bragança-Portugal, Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, 2006.

LOPES, V; PEREIRA, S. **Atividade Física em Crianças e Jovens de V. N. de Famalicão: Agregação Familiar e Influência do Estatuto Socioeconómico.** Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto no âmbito da especialização em Atividades de Academia e Prescrição do Exercício, 2009.

LOPES, V; RODRIGUES, L; MAIA, J; MALINA, R. **Motor coordination as predictor of physical activity in childhood.** *Medicine e Science in Sports.* 2011.

MAGALHÃES, J; KOBAL, MARINA; GODOY, R. **Educação Física na Educação Infantil: Uma parceria necessária.** *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.* 2007.

MALINA, R; BOUCHARD, C. **Atividade Física do Atleta Jovem: do Crescimento à Maturação.** SãoPaulo: Roca; 2002.

MARCHIORI, A; RODRIGUES, F; OLVEIRA, R. Educação Física na Infância. **A figura do especialista na Educação Infantil de Vitória.** Revista Eletrônica editada pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas de Educação na Pequena Infância Centro de Ciências da Educação –UFSC, 2009

MARQUES, M; GOUVEIA, M; LEAL, I. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, 2006.**

MATIAS, T. et. al. **Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência.**Motriz. Revista de Educação Física.UNESP, v. 16, n. 2, 2010.

MAYER, A; WEBER, L. **A influencia da escolar na alimentação e atividade física da criança.** Franca, SP, 2013.

MELLO, Elza D.; LUFT, V; MEYER, F. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?** Jornal de Pediatria.Porto Alegre, v.80, n.3, p. 98 – 119, maio/ jun. 2004.

MIRANDA, P. **A construção social das identidades de género nas crianças: um estudo intensivo em Viseu.** In: CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA, Lisboa, 2008.

MONTEIRO, J; JUNIOR, J. **Caminhos da Nutrição: da concepção à adolescência.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,2007.

MONTEIRO, U; VIEIRA, F. **Fatores Desencadeadores de obesidade infantil.** Centro Universitário Metodista IzabelaHendrix,2014.

MOREIRA, A; CANDAU, V. **Currículo, conhecimento e cultura.** Brasília: MEC, 2008.

NETO, C. **O jogo e os quotidianos de vida da criança.**In: KREBS, R.; COPETTI, F.; BELTRAM, T. (Eds.).**Perspectivas para o Desenvolvimento Infantil.** Santa Maria: Edições SIEC, p.49-66, 1999.

NETO MAGALHÃES, A.; FRANÇA, N. **Efeitos de um programa de exercícios resistidos sobre o estresse mental em estudantes do Ensino Médio.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento,2003.

OEHLSCHLAEGER MHK; PINHEIRO R; HORTA B; GELLATI, S. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana.** Rev. Saúde Pública. 2004.

OLIVEIRA, A. et. al. **Sobrepeso e Obesidade Infantil: Influência e Fatores Biológicos e Ambientais em Feira de Santana, BA.** Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia,2003.

OLIVEIRA, C; FISBERG, M. **Obesidade na infância e adolescência – uma verdadeira epidemia.** Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia, 2003.

OLIVEIRA, F; DA COSTA; SILVA N. et. al., **Fatores associados à inatividade física entre adolescentes de uma escola pública do município de Jequiá – BA.** Rev. Ulbra e Movimento, 2011.

PAECHTER, C. **Meninos e Meninas – aprendendo sobre masculinidades e feminidades.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

PIERINI, D; CARRASCOSA, A; FORNAZARI, A; WATANABE, M; CATALANI, M; FUKUJU, M; SILVA, G; MAESTÁ, N. **Composição corporal, atividade física e consumo alimentar de alunos do ensino fundamental e médio.**Motriz, 2006.

PIRES, A; MOREIRA, P; **Aspectos Antropométricos, Nutricionais e de Atividade Física em Escolares do Bairro Grotão, João Pessoa/PB.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 2011.

PITANGA, F; BECK, C; PITANGA, C; FREITAS, M; ALMDEIDA, L. **Prevalência e fatores sociodemográficos e ambientais associados à atividade física no tempo livre e no deslocamento em adultos.** © Fundação Técnica e Científica do Desporto. Motricidade © Fundação Técnica e Científica do Desporto 2014.

RIBAS, S.; SILVA, L. Dislipidemia em Escolares na Rede Privada de Belém. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 92, n. 6, p. 446-451, 2009. MENDONÇA, M. R. T.; SILVA, M. A. M.; RIVERA, I. R.; et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes da cidade de Maceió. *Revista da Associação Médica Brasileira*, São Paulo, 2010.

RIBEIRO, E. **Efeito de dois programas de intervenção no nível de atividade física de adolescentes matriculados em escolas públicas de ensino da Zona Leste da cidade de São Paulo, SP. 2009.** 123f. Dissertação (Pós- Graduação em Nutrição em Saúde Pública) – Universidade de São Paulo Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, 2009.

ROCHA, S; ALMEIDA, M; ARAÚJO, T; VIRTUOSO, J. **Fatores associados à atividade física no lazer entre residentes de áreas urbanas de um município do nordeste do Brasil.** *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 2011.

ROMERO, A. **Relação da atividade física com estado nutricional e marcadores bioquímicos em adolescentes de escolas públicas de Piraciba.** São Paulo. 2012. ROSA, S; MESSIAS; FERNANDES; SILVA, C; MONTEIRO, H; FREITAS, I. **Atividade Física habitual de crianças e adolescentes mensurada por pedômetro e sua relação com índices nutricionais.** *Revista Brasileira de Cineantropometria, Desempenho Humano*, 2011.

SALLES, C et al. **Gênero e prática de atividade física de lazer.** *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2011.

SANTANA, M; SANTANA, A; OLIVEIRA, R. **A importância da Educação Física nos anos iniciais do ensino fundamental: uma breve apreciação.** Educação e Ensino de Ciências Humanas e Sociais, 2012.

SARTORI, R; SCHNADELBACH, T. **Educação Física além da escola. Perfil do estilo de vida e o índice de massa corporal.** Revista – Buenos Aires ,2010

SILVA, C; MALINA, R. **Nível de Atividade Física em adolescentes do Município de Niterói.** Rio de Janeiro, Brasil, 2000.

SILVA, M; DE LORENZI, G. **Por um gênero humano para além do sexíssimo.** Motrivivência, ano XIII, n.19. dez.2002.

SILVA, D; LIMA, J; SILVA, R; PRADO, R. **Níveis de Atividade Física e comportamento sedentário em escolares.** Revista Brasileira de Cineantropometria Humano, 2009.

SILVA, L; LOUREIRO, J. **Nível de Atividade Física entre adolescentes a Cidade de Monte Azul Paulista/SP.** Centro Universitário UNIFAFIBE, 2013.

SILVA, P; COSTA, A. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes, Curitiba, 2011.** Licenciado sob uma Licença Creative Commons.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Obesidade na infância e adolescência. Manual de Orientação.** Departamento Científico de Nutrologia. 2012.

SOTELO, Y; COLUGNATI, F; TADDEI, J. **Prevalência de sobrepeso e obesidade entre escolares da rede pública segundo três critérios de diagnóstico antropométrico.** 2004

SOUSA, T. **Atividade Física Progressiva e Atual em Estudantes de uma Universidade Pública do Estado da Bahia.** Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação,2011.

SOUZA, C; SILVA, R; ASSIS, A;FIACCONE, R; PINTO, E; MORAES, L. **Associação entre inatividade física e excesso de peso em adolescentes de Salvador, Bahia – Brasil.**Revista Brasileira de Epidemiologia,2010.

SOUZA, F; PAGANI,M. **A Educação Física Escolar do Ensino Médio: A Ótica do Aluno.** Revista Educação, Cultura e Sociedade. 2012.

SUÑÉ, F. et. al. **Prevalência e fatores associados para sobrepeso e obesidade em escolares de uma cidade no Sul do Brasil.**Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, , jun. 2007.

SPOHR C; WALKER D; AZAMBUJA C; FARINHA J; AZEVEDO M; SANTOS D. **Nível de atividade física de crianças do 1º ano do Ensino Fundamental.**R. bras. Ci. eMov2012.

STRATTON, G; MULLAN, E. (2005).**The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess.**Preventive Medicine, 2005.

SUNÉ, F; DIAS-DA-COSTA, J; OLINTO, M; PATTUSSI, M. **Prevalência e fatores associados para sobrepeso e obesidade em escolares de uma cidade no Sul do Brasil.**Caderno de Saúde Pública, , 2007.

TENTARDINI, R. **Níveis de Atividade Física e Estado Nutricional de Escolares de 08-10 anos: Uma investigação nas aulas de Educação Física, 2012**

VALENTINI, N; TOIGO, A. **Ensinando Educação Física nas Séries Iniciais: desafios & estratégias.** 2.ed. Canoas: Unilasalle,2006.

VASCONCELOS, M; MAIA, J. **Atividade Física de crianças e jovens – haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade.** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2001.

VASCONCELLOS, M. **A realidade do cotidiano dos escolares adolescentes da Rede Municipal do Ensino Fundamental de Niterói diante da televisão e da prática de atividade física. 2012.**

VASQUES D; LOPES, A. **Fatores Associados à atividade física e aos comportamentos sedentários em adolescentes.** Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano, Florianópolis, 2009.

VILLAR, R.; DENADAI, B. **Efeitos da Idade na Aptidão Física em Escolares do Sexo Masculino de 9 a 15anos Durante Acompanhamento Longitudinal.**Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 2001.

ZAHNER, L. et. al. **A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years ("Kinder-Sportstudie KISS"): study design of a randomized controlled trial.** BMC Public Health, 2006.

WERNECK,F. **Nível de Atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes.** Psic. Teo. e Pesq. 2011

## 7-APÊNDICES A - Questionário para pais ou responsáveis

1. Nome da criança: \_\_\_\_\_

2. Sexo: F( ) M ( )

3. Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

4. Escola: \_\_\_\_\_

5. Cidade: \_\_\_\_\_

6. Tempo Diário para brincar:

( ) 1 a 2 h ( ) 2 a 3 h ( ) Mais que 3 horas ( ) Outro. Qual?

\_\_\_\_\_

7. Deslocamento da criança para ir à escola:

( ) Transporte Motorizado (automóvel, ônibus, ou transporte escolar)

( ) Transporte não motorizado ( bicicleta, a pé)

8. Local destinado para brincar diariamente

( ) Dentro de casa/Apartamento

( ) Na rua ( próxima à casa)

( ) Parques ( limites do bairro)

9. Brincadeira de que seu filho(a) mais participa e a frequência com que faz essas atividades( mais de uma opção pode ser assinalada).

( ) Pegador ( corridas)

( ) Todos dos dias

( ) 2 a 3x por semana

( ) Não brinca

( ) Jogos com Bola

( ) Todos dos dias

( ) 2 a 3x por semana

( ) Não brinca

( ) Rodas, Cirandas

( ) Todos dos dias

( ) 2 a 3x por semana

( ) Não brinca



Pular Corda

Todos dos dias

2 a 3x por semana

Não brinca

Dança

Todos dos dias

2 a 3x por semana

Não brinca

Andar de Bicicleta

Todos dos dias

2 a 3x por semana

Não brinca

Outras. Quais? E com qual frequência semanal?

---

10. Como seu filho(a) ocupa seu tempo livre? ( mais de uma resposta pode ser marcada)

Lendo

Passeando a pé

Brincando ao ar livre

Vendo Televisão

Consultando a Internet

Fazendo Esportes

Estudando

Ajudando os pais nos trabalhos domésticos

Ajudando os pais nas suas profissões

Convivendo com amigos e familiares

Outras atividades educativas (aulas de música, aulas de inglês, reforço escolar...)

Brincando dentro de casa com jogos

11. Seu (sua) filho(a) participa de alguma atividade organizada?

( ) Sim, na aula de Educação Física na escola. Com que frequência?

---

( ) Sim, fora da aula de Educação Física. Qual? Com que frequência ?

---

( ) Não.

12. Indique o número de horas que seu (sua) filho(a) ocupa nas seguintes tarefas:

Tarefa	Em dia de Semana (1 dia)	No final de semana (sábado ou domingo)
Computador/Internet		
Vídeo Game		
Praticar Esportes		
Brincar com amigos		
Assistir Televisão		
Ler		

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Obrigado pela colaboração !!

## APÊNDICES B

### Modelo de Termo de Consentimento Institucional

Prezado(a)Sr(a).Diretor(a)

O projeto NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ESCOLARES DA CIDADE DE CACHOEIRINHA tem por objetivo avaliar através de questionários o quanto os alunos matriculados na escola pública Estadual de Ensino Médio Guimarães Rosa da cidade de Cachoeirinha/RS participam de atividades físicas e a qual sua relação com a qualidade de vida. Participará da pesquisa 01 escola com alunos do primeiro ao quinto ano do Ensino Fundamental. É um projeto desenvolvido pelas professora Míriam Stock Palma, Denise Grosso da Fonseca e pelo acadêmico Renan Giacomelli, da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O estudo será desenvolvido através de um questionário, que será respondido pelos pais das crianças. O questionário será entregue aos pais, que o levarão para suas respectivas casas, e lá, ele será respondido, sem que sejam prejudicadas as atividades desenvolvidas pelos alunos.

Será mantida em sigilo a identidade da escola e de todos os participantes da pesquisa e as informações coletadas servirão exclusivamente para fins acadêmicos. Todos os resultados estarão disponíveis à direção, aos pais/responsáveis pelos alunos e aos próprios alunos.

Este projeto será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS e terá início somente após a sua aprovação pelo referido comitê.

As atividades da pesquisa apresentam os riscos inerentes aos instrumentos utilizados, ou seja, poderão causar constrangimento aos participantes em relação ao questionário que será utilizado durante a realização da mesma.

Eu, \_\_\_\_\_, diretor(a) da escola

\_\_\_\_\_

(nome da escola) autorizo a realização da investigação REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DAS CRIANÇAS SOBRE O BRINCAR nas dependências da escola, com a

participação das professoras Míriam Stock Palma, Denise Grosso da Fonseca e do acadêmico Renan Giacomelli

Também fui informado(a) da garantia de receber esclarecimento às perguntas e dúvidas relacionadas ao estudo; da liberdade de poder retirar o consentimento de realização desta pesquisa nas dependências da escola e da segurança da preservação de identidade da escola e de todos os envolvidos no estudo na publicação dos dados no trabalho final.

## APÊNDICE C

Modelo de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (pais/responsáveis pelas crianças).

Eu, \_\_\_\_\_

consinto a participação do meu(minha) filho(a) (ou protegido legal)

\_\_\_\_\_ na pesquisa intitulada

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ESCOLARES DA CIDADE DE CACHOEIRINHA, desenvolvida pelas professoras Míriam Stock Palma, Denise Grosso da Fonseca e pelo acadêmico Renan Giacomelli, da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Estou ciente de que a referida pesquisa avaliar através de questionários o quanto os alunos matriculados na escola pública Estadual de Ensino Médio Guimarães Rosa da cidade de Cachoeirinha/RS participam de atividades físicas e a qual sua relação com a qualidade de vida. Participará da pesquisa 01 escola com alunos do primeiro ao quinto ano do Ensino Fundamental.

A participação do(a) meu(minha) filho(a) (ou protegido legal) será através O estudo será desenvolvido através de um questionário, que será respondido pelos pais das crianças. O questionário será entregue aos pais, que o levarão para suas respectivas casas, e lá, ele será respondido, sem que sejam prejudicadas as atividades desenvolvidas pelos alunos.

Permito a publicação dos resultados desta pesquisa, mas o nome e a identidade do(a) meu(minha) filho(a) (ou protegido legal) não serão revelados. Estou ciente de que, mesmo obtendo meu consentimento, meu(minha) filho(a) (ou protegido legal) terá plena liberdade de participar ou não da pesquisa.

Compreendo que as atividades da pesquisa apresentam os riscos inerentes ao instrumento utilizado, ou seja, poderão causar constrangimento ao (à) meu(minha) filho(a) (ou protegido legal) em relação ao questionário que será realizado com os pais das crianças. Sei que, em qualquer momento, poder eu solicitar novas

informações e retirar meu consentimento, se assim eu desejar, sem qualquer prejuízo para meu(minha) filho(a) (ou protegido legal).

Agradecemos vossa colaboração e colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos/informações, que poderão ser realizados através do endereço eletrônico [miriam.palma@ufrgs.br](mailto:miriam.palma@ufrgs.br) ou pelo telefone (51) 9315-1305 com a professora Míriam Stock Palma, [dgf.@terra.com.br](mailto:dgf.@terra.com.br) ou pelo telefone (51) 93231963 com a professora Denise Grosso da Fonseca [erenan\\_giacomelli@hotmail.com](mailto:erenan_giacomelli@hotmail.com) ou (51) 85939092 com o acadêmico Renan Giacomelli, ou ainda (51) 3308-3629 com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS.

---

Assinatura dos responsáveis legais da criança

---

Data

---

Assinatura do pesquisador

---

Data

**APÊNDICE D**

Modelo de Termo de Assentimento

Eu, \_\_\_\_\_

aceito participar como voluntário(a) do NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ESCOLARES DA CIDADE DE CACHOEIRINHA, que será realizado pelas professoras Míriam Stock Palma, Denise Grosso da Fonseca e pelo acadêmico Renan Giacomelli.

Nome da criança: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Porto Alegre, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_