



Efeito do destreino (período de férias) sob a aptidão cardiorrespiratória de crianças

Gisele Pinheiro da Silva¹, Adroaldo Cezar Araujo Gaya²

Introdução

A aptidão cardiorrespiratória é uma importante valência física relacionada ao desempenho em atividades esportivas e à saúde cardiovascular. Torna-se fundamental que a educação física escolar preocupe-se com o desenvolvimento dessa variável. Todavia, as férias de verão são um período geralmente caracterizado por um excesso de atividades sedentárias e pouco tempo destinado a exercícios sistematizados com intensidade moderada à vigorosa. Em hipótese, este quadro pode ocasionar um destreino da aptidão cardiorrespiratória trabalhada ao longo de um ano escolar.

Objetivo

Descrever o efeito do destreino (férias de verão) na aptidão cardiorrespiratória de crianças após aulas de educação física escolar com ênfase na aptidão física.

Métodos

Trata-se de um estudo longitudinal com abordagem quantitativa. A população alvo consiste em escolares dos anos iniciais do ensino fundamental de escolas públicas. A amostra voluntária foi composta por 58 escolares com idades entre 6 e 11 anos dos anos iniciais do ensino fundamental de uma escola pública de Porto Alegre. A proposta pedagógica de educação física escolar teve duração de 21 semanas (2x/semana) e duração de uma hora por aula. A principal característica da proposta pedagógica foi a inclusão de 15 minutos de formação corporal (circuito de exercícios voltados para a aptidão física). A ApC foi mensurada em três momentos: T0 (junho); T1 após 21 semanas de aula (dezembro); e T2 após 12 semanas de férias de verão (destreino). Para a avaliação da ApC foi utilizado o teste de corrida/caminhada de 6 minutos proposto pelo PROESP-BR. Para a análise dos dados as crianças foram estratificadas por faixa etária (1= entre 6 a 8 anos e 2= entre 9 a 11 anos). Foi calculado o delta do destreino da ApC (diferença entre o momento T2 e

T1) e os valores de tamanho de efeito (d de Cohen). Este projeto foi aprovado pelo CEP da UFRGS sob o número 2.571.198.

Resultados

Faixa etária 1 (6 a 8 anos):

T0 - $\bar{X} \pm DP$

670,53 ±
146,28

T1 - $\bar{X} \pm DP$

744,56 ±
107,71

d: -0,53

Δ: -64,09

T2 - $\bar{X} \pm DP$

680,47 ±
132,26

Faixa etária 2 (9 a 11 anos):

T0 - $\bar{X} \pm DP$

757,50 ±
142,66

T1 - $\bar{X} \pm DP$

782,54 ±
132,94

d: -0,32

Δ: -43,88

T2 - $\bar{X} \pm DP$

738,65 ±
143,50

T0: momento antes das aulas; T1: momento após as 21 semanas de aula; T2: momento após as férias de verão; \bar{X} : média; DP: desvio-padrão; d: tamanho de efeito; Δ: diferença entre as médias do T2 e T1.

Conclusão

Mesmo após uma proposta pedagógica com aulas de educação física voltadas para o desenvolvimento da aptidão física, após o período de férias identificamos um destreino com efeito médio em crianças de 6 a 8 anos e um destreino pequeno em crianças de 9 a 11 anos. Todavia, as crianças mais velhas apresentaram médias de aptidão cardiorrespiratória após as férias inferiores às médias iniciais (T0). Tendo em vista às crianças não terem educação física no período de férias, elas devem ser encorajadas a manter a prática de exercícios e atividades físicas mesmo durante esse período.

Agradecimentos



1. Graduanda do curso de Bacharelado em Educação Física – ESEFID;

2. Professor Doutor do Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano – ESEFID.