



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Efeito do destreino (período de férias) sob a aptidão cardiorrespiratória de crianças
Autor	GISELE PINHEIRO DA SILVA
Orientador	ADROALDO CEZAR ARAUJO GAYA

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

Gisele Pinheiro da Silva, Adroaldo Cezar Araujo Gaya

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança – UFRGS

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 dos anos iniciais do ensino fundamental de uma escola de Porto Alegre. Os critérios de inclusão foram: ter frequência acima de 75% na escola e ter idade entre seis e 12 anos. O critério de exclusão foi não ter as três avaliações da aptidão cardiorrespiratória necessárias para este estudo. As crianças foram submetidas a uma proposta pedagógica de educação física escolar de 21 semanas, duas vezes por 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 aptidão cardiorrespiratória foi mensurada em três momentos: T_0 (junho); T_1 após 21 semanas de aula (dezembro); e T_2 após 12 semanas de férias de verão (destreino). Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste de corrida/caminhada de seis 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 aptidão cardiorrespiratória (diferença entre o momento T_2 e T_1) e os valores de tamanho de efeito (d de Cohen). O tamanho do efeito foi interpretado como: efeito pequeno ($\geq 0,2 < 0,5$), efeito médio ($\geq 0,5 < 0,8$), efeito grande ($\geq 0,8 < 1,5$) e efeito muito grande ($\geq 1,5$). Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS sob o número 2.571.198. **Resultados:** A média da aptidão cardiorrespiratória no T_0 foi de $670,53 \pm 146,28$ na faixa etária 1 (32 crianças) e $757,50 \pm 142,66$ na faixa etária 2 (26 crianças). Na faixa etária 1 após as 21 semanas de aula a média da aptidão cardiorrespiratória foi de $744,56 \pm 107,71$ m e ao final das férias de verão (T_2) foi de $680,47 \pm 132,26$ m. Já a faixa etária 2 a média da aptidão cardiorrespiratória no momento T_1 foi de $782,54 \pm 132,94$ m e no momento T_2 foi de $738,65 \pm 143,5$ m. Com relação ao efeito do destreino a faixa etária 1 apresentou um efeito negativo médio (Δ : -64,09; d: -0,53) e a faixa etária 2 apresentou efeito negativo pequeno (Δ : -43,88; d: -0,32). **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 (T_0). 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.