

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, SATISFAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FLEXIBILIDADE DE CRIANÇAS DE 7 E 10 ANOS DE IDADE MATRICULADAS EM ESCOLAS DA REDE PÚBLICA E PRIVADA DE MUZAMBINHO-MG

MODESTO, L. F. P.¹; SILVA, E.²

¹Graduando do Curso Superior de Educação Física – IFSULDEMINAS campus Muzambinho

²Professora do Curso Superior de Educação Física – IFSULDEMINAS campus Muzambinho

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Reis, Moro e Contijo (2003) a postura sentada, aliada com a falta de atividade física, é um fator crucial para a perda de flexibilidade e, conseqüentemente, no surgimento de lombalgia. Segundo Achour Júnior (2004), a dor na coluna pode ser uma característica genética, porém, se a criança ficar inúmeras horas sentadas no banco escolar ou em frente à televisão, pode aumentar essa disfunção, se já instalada, ou até mesmo provocar o seu aparecimento.

Segundo Dantas (2005), flexibilidade é uma importante aptidão física, podendo ser definida como a maior amplitude fisiológica de movimento para a execução de um gesto qualquer e pode ser influenciada por fatores a) endógenos: idade, sexo, individualidade biológica, somatótipo, estado de condicionamento físico, tonicidade muscular, respiração, concentração e relaxamento; e, b) exógenos: hora do dia, temperatura, exercício e fadiga.

Achour Júnior (2004) diz que a flexibilidade é uma das capacidades motoras que devem ser bem orientadas no ambiente escolar, principalmente nas aulas de Educação Física de forma prazerosa. Seu desenvolvimento ótimo coincide com as primeiras fases da vida, proporcionando condições favoráveis para o alongamento. Esta afirmativa corrobora com Dantas (2005), que relata ser a dos 6/7 anos de idade até o início da fase puberdade o momento que é adquirido os níveis de flexibilidade que se possuirá pelo resto da vida.

O presente estudo tem como objetivo comparar os resultados do nível de atividade física, da satisfação com as aulas de Educação Física, e da flexibilidade de crianças regularmente matriculadas em escolas públicas e privadas de Muzambinho-MG.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra deste estudo foi composta por 115 crianças residentes no município de Muzambinho-MG, sendo 78 da rede pública e 37 da rede particular, de ambos os sexos, matriculadas em 2011, pertencentes a faixa etária de 7 e 10 anos de idade.

A medida dos níveis de flexibilidade foi realizada através do protocolo de Safrit e Looney (1992 apud MORROW et al., 2003), utilizando o Banco de Wells Instant Pro Sanny BW2005. Cada criança realizou o teste 3 vezes, com pausa de 30 segundos entre cada teste. Para análise foi considerado o maior resultado.

Para identificação do estilo de vida e nível de satisfação nas aulas de Educação Física dos sujeitos investigados foi aplicado o questionário “Dia Típico de Atividades Físicas e de Alimentação – DAFA” – modificado (BARROS; NAHAS, 2003). As crianças responderam as questões em duas sessões: a primeira estava relacionada com o nível de satisfação em relação às aulas de Educação Física e a segunda estava relacionada com o nível de atividade física realizada no dia a dia.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A fim de responder os objetivos deste estudo e após a aplicação do teste da Anova e do post hoc de Tukey tem-se os resultados apresentados nas figuras 1, 2 e 3.

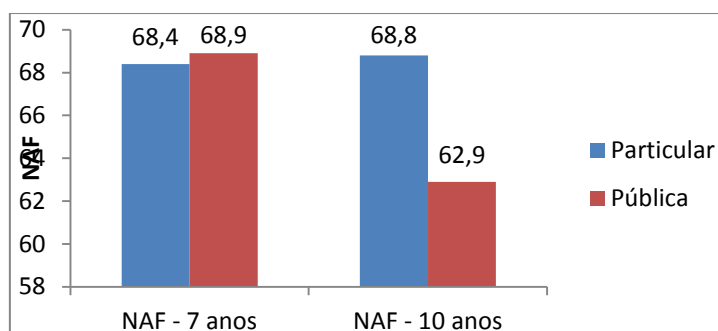


FIGURA 1 – Nível de atividade física - Legenda: NAF – 7 anos: nível de atividade física de crianças de 7 anos de idade; NAF – 10 anos: nível de atividade física de crianças de 10 anos de idade

Após observar e analisar os dados da Figura 1 percebeu-se que os níveis de atividade física apresentaram-se superior na escola pública para os alunos com idade de 7 anos, e superior na escola particular para os alunos com idade de 10 anos, porém estas diferenças não foram significativas para $p < 0,05$.

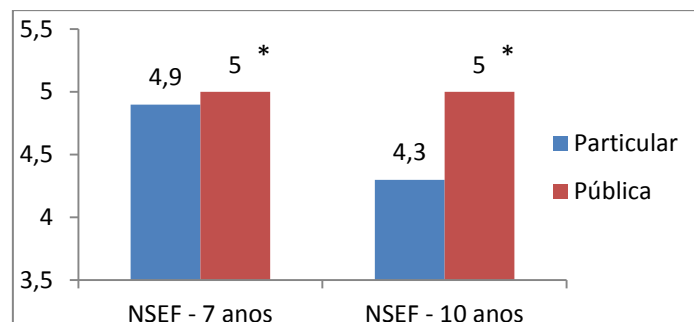


FIGURA 2 – Nível de satisfação nas aulas de Educação Física - Legenda: NSEF - 7 anos: nível de satisfação nas aulas de Educação Física de crianças de 7 anos de idade; NSEF - 10 anos: nível de satisfação nas aulas de Educação Física de crianças de 10 anos de idade; *: $p < 0,05$

Através da análise dos dados e da observação da Figura 2, verificou-se que os níveis de satisfação nas aulas de Educação Física é significativamente superior ($p < 0,05$) nas escolas públicas tanto para os alunos com idade de 7 anos quanto para os de 10 anos.

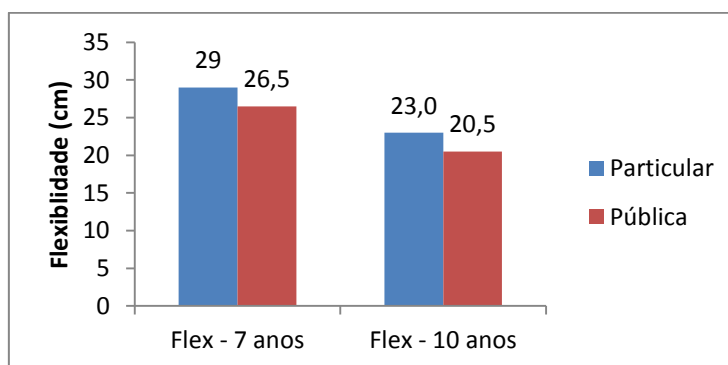


FIGURA 3 – Nível de flexibilidade - Legenda: Flex - 7 anos: nível de flexibilidade de crianças de 7 anos de idade; Flex - 10 anos: nível de flexibilidade de crianças de 10 anos de idade

Ao observar a Figura 3 e após análise estatística dos dados tem-se que os níveis de flexibilidade apresentaram-se superior na escola particular tanto para os alunos com idade de 7 anos quanto para os de 10 anos, no entanto esta diferença não foi significativa para $p < 0,05$.

Caso tivéssemos uma diferença significativa no NAF em alguma das escolas estudadas e/ou idades, possivelmente teríamos também observados diferenças significantes nos níveis de flexibilidade, pois segundo Dantas (2005) a elasticidade do tecido muscular e do tecido conjuntivo é reduzida pela inatividade. A pessoa bem condicionada fisicamente tem, portanto, mantida sua flexibilidade. Se desejar aumentá-la, deverá realizar exercícios específicos para este fim.

Vale ressaltar que apesar dos alunos das escolas publicas estarem mais satisfeitos com as aulas de Educação Física, eles não apresentaram um maior NAF quando comparados com os alunos da rede particular. Estes dados contradizem Toigo (2007) que associa a insatisfação,

bem como o baixo tempo engajado nas aulas de Educação Física como um dos fatores que pode explicar os baixos níveis de atividade física habituais em crianças.

Possivelmente, a igualdade nos NAF apresentadas pela amostra deste estudo deve-se a elaboração de currículo, pois para estimular o engajamento nas aulas de Educação Física e um possível aumento nos NAF, este deverá estar voltado para a prática da atividade física: combate ao sedentarismo, estimulando a prática regular de exercícios no cotidiano e/ou de forma estruturada através de modalidades esportivas, mesmo na presença de doenças, já que raramente há contra-indicações ao exercício físico; priorizar aspectos lúdicos da atividade física em condições ambientais adequadas e levar em conta o processo global de educação (LAZZOLI et al., 1998 apud TOIGO, 2007).

4 CONCLUSÃO

Ao final deste estudo verificou-se que uma igualdade estatística nos níveis de atividade física e flexibilidade de crianças matriculadas na rede privada e pública, tanto de 7 quanto as de 10 anos de idade. Já a satisfação com as aulas de Educação Física apresentaram-se maiores na rede pública em ambas as idades.

5 REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, A. **Flexibilidade e Alongamento**: saúde e bem-estar. São Paulo: Manole, 2004.

BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V. **Medidas da Atividade Física: teoria de aplicação de diversos grupo**. Londrina: Midiofrafi, 2003.

DANTAS, E. H. M. **Alongamento e flexionamento**. São Paulo: Manole, 2005.

MORROW, J. R. JR.; JACKSON, A. W.; DISCH, J. G.; MOOD, D. P. **Medida e avaliação do desempenho humano**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

REIS, P. F.; MORO A. R. P.; CONTIJO, L. A. A importância de bons níveis de flexibilidade nos trabalhadores que executam suas atividades laborais sentados. **Revista Produção**, 2003.

TOIGO, A. M. Níveis de atividade física na Educação Física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 6, n. 1, 2007.