



AVALIAÇÕES TRANSVERSAIS A LONGO PRAZO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES PARTICIPANTES E NÃO PARTICIPANTES DE ATIVIDADES EXTRACURRICULARES NO MUNICÍPIO DE POÁ.

Marlon Magnon Valdevino Leite ¹

Ana Maria Forti Barela ²

José Angelo Barela ³

Atualmente, é plenamente aceito por uma ampla parcela da população que a atividade física na vida das pessoas traz benefícios físicos, mentais, sociais, psicológicos, entre outros. Entretanto, o envolvimento de crianças em programas de atividade física ainda é baixo. Dessa forma, diversas ações têm sido implementadas por entidades públicas para incrementar e aumentar o envolvimento de crianças e adolescentes na prática de atividade física, como por exemplo, a oferta de atividade física extracurricular para alunos do sistema de ensino formal de alguns municípios. Com intuito de verificar se o aumento no nível de atividade física permanece ao longo do tempo, este estudo investigou o nível de atividade física de crianças praticantes e não praticantes de atividades extracurriculares após dois anos de implementação do programa de atividade física extracurricular na cidade de Poá, SP. Cinquenta crianças entre 10 e 13 anos de idade ($11,1 \pm 0,5$ anos) foram divididas em dois grupos: com atividade extracurricular (CAE, 13 meninos e 12 meninas) e sem atividade extracurricular (SAE, 13 meninos e 12 meninas). Todas as crianças foram monitoradas com pedômetros durante 3 dias da semana, sendo 1 dia no final de semana e 2 no meio da semana, um desses dias no meio da semana, havia 1 aula de educação física e o outro dia realizavam atividade do cotidiano. Essa avaliação ocorreu em duas ocasiões: outubro-novembro/2016 e outubro-novembro/2018. A partir do pedômetro obtivemos os dados, o número de passos, gasto energético e distância percorrida foram obtidos. Em ambas ocasiões, por meio de um questionário, obtivemos o tempo semanal com envolvimento em atividade física nos domínios: deslocamento, brincadeira ativa e atividades física com professor/treinador e com atividades sedentárias (TV, vídeo game, computador). Os resultados indicaram redução no número de passos, distância percorrida e gasto energético entre a primeira e a segunda avaliação para todas as crianças, porém, a redução foi menor para o grupo CAE. Ainda, esses resultados foram semelhantes entre as meninas do grupo CAE e meninos do grupo SAE. Com base nas respostas do questionário aplicado, constatamos que o tempo total de envolvimento em atividade física também foi maior para crianças do grupo CAE do que para as crianças do grupo SAE. A redução no tempo de atividade física para crianças do grupo SAE foi para brincadeira ativa e no tempo total de atividade física. Os resultados deste estudo revelaram que a atividade física extracurricular oferecida na escola, mesmo que não

¹ Mestre no Curso Interdisciplinar em Ciências da Saúde da Universidade Cruzeiro do Sul - UNICSUL, marlonleite68@gmail.com;

² Profª. Drª. no Instituto de Ciências da Atividade Física e Esporte, Universidade Cruzeiro do Sul - UNICSUL, ambarela@gmail.com;

³ Professor orientador: Prof. Dr. no Departamento de Educação Física, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, Brasil, josé.barela@unesp.br.



proporcione um aumento na prática de atividade física ao longo de dois anos (período considerado neste estudo), fez com que as crianças praticantes das atividades extracurriculares permanecem mais ativas do que seus pares não envolvidos nessas atividades. Sendo assim, oportunidades para prática de atividade física no contexto escolar é de extrema importância para estimular hábitos ativos em crianças.

Palavras-chave: Aulas Extras, pedômetros, dois anos.