



## ASPECTOS RELACIONADOS ÀS ATIVIDADES FÍSICAS

### PRATICADAS PELOS ALUNOS DE UMA ESCOLA ESTADUAL

SILVA, Fatima<sup>1</sup>; TRINDADE, Viviane<sup>2</sup>; MUSCH, Liane<sup>3</sup>; KERN, Olga<sup>4</sup>; ROSSI, Daniela<sup>5</sup>; CARLAN, Carolina<sup>6</sup>;

**Resumo:** As atividades físicas desenvolvidas no ambiente escolar são de fundamental importância na promoção da saúde de crianças e adolescentes e na manutenção deste comportamento na idade adulta. Os exercícios regulares têm benefícios imediatos e à longo prazo sobre a saúde, como controle do peso, melhora da capacidade cardiorrespiratória, prevenção de uma série de enfermidades, e bem estar psicossocial. Este trabalho é parte de um projeto desenvolvido pela comunidade escolar da Escola Castelo Branco, chamado “Atividade física e lazer”. O objetivo foi identificar os aspectos relacionados à atividade física dos alunos, tais como: quais atividades físicas são praticadas; a frequência semanal e o local em que são praticadas; os motivos e os benefícios da prática. O instrumento de pesquisa utilizado foi o questionário referente à atividade física foi desenvolvido pelos alunos dos 6º ano e 6ª série do ensino fundamental e aplicado para todas as turmas dos anos finais do ensino fundamental. As questões foram: 1) Que atividade física você pratica?; 2) Quantas vezes por semana você pratica atividade física?; 3) Qual o local ideal para prática de atividade física?; 4) Você pratica atividade física como lazer ou para exercitar-se?; e 5) Quais benefícios a atividade física traz para você e sua família? Após análise dos dados foi identificado que 50% dos alunos praticam futebol, caminhada 20%, vôlei 17%, judô 11%, corrida 11%, bicicleta 12%, outros exercícios físicos 4% e nenhuma atividade 5%. A frequência praticada semanalmente foi 35% para 4 vezes ou mais, 3 vezes por semana 29%, 2 vezes por semana 22%, 1 vez por semana 12%, não pratica 5%). O local ideal para a prática, segundo os alunos foi 30% a escola, 28% rua, 24% campo, 17% casa, 10% pátio e 7% quartel. Quanto ao motivo para a prática, 48 % corresponde ao lazer, saúde 40%, lazer e saúde 35% e não praticam 5%. Entre os benefícios da prática de atividade física, 65% citaram saúde; bem estar 28%; lazer 15%; hábito saudável 15%; ânimo 15%; felicidade 15%; não sabem 8%. Com estes achados foi possível perceber que o futebol é referência de atividade física para a grande maioria dos alunos, que pratica atividade física especialmente como forma de lazer, com uma grande frequência semanal, sendo a escola um dos principais locais para sua realização. A escola, além de proporcionar a prática regular e sistemática de atividade física, deve viabilizar o conhecimento da necessidade e importância do exercício físico para que os alunos possam adotar tal prática para sua vida de forma adequada, interferindo positivamente na sua saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Atividade física. Lazer. Práticas educativas.

<sup>1</sup> Professora de Língua Portuguesa da Escola Estadual de Ensino Médio Marechal Humberto de Alencar Castelo Branco, Santa Maria – RS.

<sup>2</sup> Professora de Educação Física da Escola Estadual de Ensino Médio Marechal Humberto de Alencar Castelo Branco, Santa Maria – RS.

<sup>3</sup> Professora de Geografia da Escola Estadual de Ensino Médio Marechal Humberto de Alencar Castelo Branco, Santa Maria – RS.

<sup>4</sup> Professora de Matemática da Escola Estadual de Ensino Médio Marechal Humberto de Alencar Castelo Branco, Santa Maria – RS.

<sup>5</sup> Doutoranda do Programa de Pós Graduação Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde na Universidade Federal de Santa Maria – RS.

<sup>6</sup> Mestranda do Programa de Pós Graduação Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde na Universidade Federal do Rio Grande do Sul – RS.