

COMPOSIÇÃO CORPORAL E HABILIDADES MOTORAS EM CRIANÇAS DOS 6 AOS 10 ANOS, COM DIFERENTES NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA

Paulo, R.^{1,2}, Marques, J.¹, Serrano, J.^{1,3}, Honório, S.^{1,2}, Faustino, A.¹, Mendes, P.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal

²REC1 - Research, Education and Community Intervention, Portugal

³CT and CI&DETS (Pest-OE/CED/UI4016/2011)

ruipaulo@ipcb.pt

A nossa sociedade evidencia uma tendência preocupante para a inatividade física, associados aos graves problemas de saúde pública que proliferam na sociedade (Mota & Salis, 2002). A importância da atividade física (AF) para a população infanto-juvenil é hoje inquestionável, proporcionando a prática regular destas atividades efeitos positivos sobre o organismo. A preocupação com a questão da AF e saúde, para todas as faixas etárias, tem sido constante, prova disso são as investigações realizadas nesta área, e o próprio interesse e preocupação das pessoas sobre esta temática (Paulo, 2014). O objetivo geral deste estudo passa por verificar quais as diferenças, ao nível da composição corporal e das habilidades motoras, comparando crianças com níveis de prática de AF diferenciados, de ambos os sexos e idades distintas, correlacionando ainda as variáveis composição corporal, habilidades motoras e idade.

Estudo transversal com amostra constituída por 204 crianças com uma idade média de 7.83 ± 1.4 anos, de ambos os géneros, divididos em dois grupos: Grupo AF_{EXTMA}- 62 crianças que praticam algum tipo de AF, supervisionada e periodizada, complementando a prática letiva; Grupo AF_{ESCOLA}- 142 crianças que apenas praticam AF na escola. Para dividir os grupos foi feito um pequeno questionário que foi inserido no Termo de Consentimento Informado. Foram avaliados os valores de composição corporal (IMC, Perímetro Cintura (PC), Massa Muscular (MM), Massa Óssea (MO) e % Massa Gordura (MG)), recorrendo aos respetivos protocolos de avaliação, e foi aplicada a bateria de testes *Körperkoordinationsstest für Kinder* (KTK) (Kiphart & Schilling, 1974), que foi usada para avaliar a coordenação motora das crianças. Os dados obtidos foram tratados no S.P.S.S. 21.0 recorrendo numa primeira fase à estatística descritiva, posteriormente procedeu-se à verificação da normalidade da amostra através do *Kolmogorov-Smirnov test*. Para as variáveis analisadas, que não apresentaram distribuição normal, procedeu-se à utilização do teste U de *Mann-Whitney*, adotando-se um nível de significância de 0.05.

Os resultados obtidos parecem demonstrar indiferença entre os grupos com níveis de prática diferenciada, em muitos dos indicadores estudados. O grupo AF_{EXTMA} apresenta resultados estatisticamente diferentes ($p \leq 0.05$), ao nível de %MG, quando comparado com o grupo oposto ($p = 0.000$). Nas restantes variáveis de composição corporal não se apresentam diferenças entre os grupos de estudo. Nas variáveis referentes às habilidades motoras, não se encontram diferenças quando comparados grupos com níveis de prática diferenciada em nenhuma das variáveis estudadas, contudo, verificam-se diferenças ($p \leq 0.05$), entre as crianças com idades distintas nas variáveis Saltos Monopodais ($p = 0.000$), Transferência de Plataformas ($p = 0.011$) e Score Total ($p = 0.001$). Nas restantes variáveis de avaliação de habilidades motoras não se encontraram diferenças estatisticamente significativas (Trave ($p = 0.317$) e Saltos Laterais ($p = 0.592$)).

A prática de exercício extraescolar, supervisionado e periodizado, parece contribuir para valores de %MG mais reduzidos. A adoção de hábitos de vida sedentários reflete-se nas habilidades motoras, nomeadamente na coordenação motora, à medida que as crianças vão envelhecendo, influenciando a sua prestação motora, diminuindo a prestação da mesma.

Palavras-chave: Atividade física; Composição corporal; Habilidades motoras.

Referências:

- Kiphart, E. J.; Schilling, F. (1974). *Körperkoordinationsstest für kinder, KTK*. Weinheim: Beltz.
- Mota, I.; Salis, J.F. (2002). *Atividade Física e Saúde. Factores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras.
- Paulo, R. (2014). *Efeitos da Atividade Física na Composição Corporal e nos Parâmetros Fisiológicos com Impacto no Estado de Saúde, de Alunos do Ensino Superior*. Tese de Doutoramento. Universidade da Beira Interior, Covilhã.