

57012

Revista do Departamento de EDUCAÇÃO FÍSICA e ARTÍSTICA

Nº 2 2000



SEMINÁRIO - TEORIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA



Especial Seminários de Educação Física

A Influência da Variável Sexo nas Actividades Físicas das Crianças do Meio Urbano

* João Serrano

** Pedro França

** Frederico Grosso

Resumo

O grande objectivo da investigação é analisar a actividade física no dia a dia de um grupo de crianças de 12 anos no meio urbano, em função da variável sexo.

A amostra é composta por 50 crianças (24 do sexo masculino e 26 do sexo feminino).

A recolha dos dados foi efectuada através de uma entrevista estruturada, acompanhada do preenchimento de um questionário. Após a recolha, codificação, processamento e tratamento dos dados retiramos as seguintes conclusões:

As crianças apresentam alguma satisfação face ao espaço disponível no seu bairro para a prática das suas actividades físicas, considerando-o suficiente, no entanto referem que os limita na prática dos desportos radicais e jogos desportivos com bola.

Verificamos também que as crianças do sexo masculino praticam mais actividade desportiva num clube (sendo a actividade mais praticada o futebol) que as do sexo feminino que praticam na sua maioria atletismo e ginástica, de salientar que o tempo de prática desses desportos é baixo.

Quanto à influência para a prática desportiva ambos os sexos apontam os amigos de bairro e da escola, apontando ainda os rapazes os ídolos desportivos e as raparigas os professores.

As crianças de ambos os sexos consideram que a prática é boa para a saúde e que muitas vezes não praticam por falta de tempo.

"Nas últimas décadas os contextos de vida das crianças sofreram grandes transformações (mobilidade social, diversidade cultural, rotinas de vida, hábitos quotidianos, densidade urbana, falta de espaços..." (Serrano, Ferreira, Lourenço e Correia, 1999, p. 91).

REFLEXÃO EM TORNO DO CONCEITO ACTIVIDADE FÍSICA

A actividade física, assume hoje em dia nas nossas vidas e principalmente para as crianças um papel preponderante.

O termo "actividade física" aparece associado por vezes ao de exercício físico, aptidão física, etc., Revestindo-se estes termos de um significado e representação com um carácter simultaneamente individual e plural (Maia, 1997). Surge por isso a necessidade de definir e clarificar o conceito de actividade física.

Caspersen e col. (1985) define actividade física como sendo "todo e qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta em dispêndio de energia." Marques (1997, p.35)

Segundo Armstrong, (1990, p. 145) podemos entender por actividade física, "uma actividade sistemática e com uma intensidade suficientemente elevada, solicitando uma larga quantidade de grupos musculares".

Para Bouchard e col., (1993); Bouchard & Shephard, (1994), a actividade física engloba todo e qualquer movimento corporal realizado diariamente pelos músculos esqueléticos que contribua para o aumento da energia despendida em repouso. Assim, a actividade física no lazer, na prática desportiva, no trabalho e nas tarefas domésticas contribuem, juntamente com outros factores, para a alteração do dispêndio energético diário total de um indivíduo. Mota (1993)

Igualmente associado à ideia de dispêndio energético, a definição de Haskell e col., (1985) Cachapuz (1997 p.11), sugere que a actividade física parece provocar diversos benefícios para a saúde. Estes autores entendem a actividade física como "o resultado de contracções dinâmicas e ritmadas dos grandes grupos musculares que movimentam o corpo numa dada distância, ou contra a acção da gravidade, com uma intensidade moderada e dimensionada de acordo com a capacidade de prolongar períodos de tempo durante os quais o gasto

energético se situe entre as 2 e as 4 (Kcal) por quilograma (Kg) de peso.”

No nosso estudo entendemos a actividade física como sendo, o movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta em dispêndio calórico por parte da criança. (Ex.: Saltar, Correr, Brincar...).

IMPORTÂNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA NA VIDA DAS CRIANÇAS

A actividade física, provoca no ser humano uma melhoria a vários níveis dentro dos quais podemos destacar a saúde, o bem estar físico, mental e social, contribuindo para a obtenção de hábitos de vida saudável.

Holopainen (1985), refere que a participação em práticas de actividades físicas regular promove o conhecimento acerca do meio, o desenvolvimento de habilidades de carácter cognitivo, além das de natureza motora e o estabelecimento de relações de socialização com colegas e amigos. (Marques 1997)

Para além dos benefícios fisiológicos produzidos pela actividade física regular, esta produz igualmente benefícios psicológicos, como a redução de ansiedade e depressão ou o aumento da auto-estima (Bouchard e col., 1994).

Para Mota (1993), a actividade física tem um papel e um significado bastante considerável, isto no que respeita ao contexto escolar e ao domínio das actividades de lazer e tempos livres, pois constitui um dos meios de compensação dos efeitos nocivos dos estilos de vida da sociedade actual.

A escola tem um papel preponderante no que respeita à transmissão de competências básicas para as crianças de forma a segurarem uma educação permanente para a saúde, devendo desta forma contribuir para um bom desenvolvimento crescimento corporal, promover valores e hábitos desportivos, encorajar estilos de vida activos bem como desenvolver o conhecimento sobre as actividades físicas e a sua relação à aptidão física e bem estar. Por esta razão a escola deverá aproveitar o período de infância porque este é um momento privilegiado para a aprendizagem dos valores sociais. É um período dinâmico, onde a criança inicia muitas aprendizagens e desenvolve uma grande quantidade de atitudes e interacções sociais. Hendrick (1990).

Armstrong (1990) refere que o facto de os professores fazerem parte do processo educativo, poderão ser agentes de mudança devendo desta forma estar atentos aos interesses, valores e motivos que caracterizam a época em que vivem, sugerindo uma intervenção adequada para a capacitação dos jovens na escolha de uma atitude positiva para com as actividades físicas.

Neto (1994), considera que a actividade física regular é bastante benéfica para o desenvolvimento da criança, ao nível do crescimento físico, das capacidades físico-motoras, da criação de novas amizades (cooperação) e da valorização da auto-estima.

A actividade lúdica desempenha um papel fundamental na vida da criança, por isso acreditamos que, para população infantil as actividades físicas a desenvolver deverão ser essencialmente de carácter lúdico, com o objectivo de aumentar ás diversas capacidades condicionais e repertório motor, devendo evitar-se a tendência actual para o aumento de actividades sedentárias (jogos de computador, visualização de vídeos e televisão etc.)

A actividade física é natural e portanto biologicamente e psiquicamente necessária. É um meio formativo, não só no campo estritamente biológico mas também influi decisivamente no crescimento, desenvolvimento e na criação de estilos de vida saudáveis. (Horta e Barata 1995)

A actividade física constitui-se neste final de século um dos principais meios colocados à disposição dos cidadãos para a melhoria das suas qualidades de vida, por isso e independentemente de quem pratique podemos afirmar que ela pode ser benéfica para a saúde, para a condição física ou mesmo para a obtenção de estilos de vida saudáveis, desde que bem orientada dependendo apenas dos objectivos de quem a pratica ou da forma como a pratica.

ESTUDOS REALIZADOS

Nos últimos anos, vários estudos foram desenvolvidos sobre a actividade física das crianças.

O Institute of European Food Studies, em colaboração o ISCNAUP – Instituto Superior de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, e outras treze instituições do ensino e investigação europeias realizaram em 1997, uma avaliação das atitudes e comportamentos dos cidadãos de países membros da União Europeia (U.E.) face à actividade física, e saúde. A informação obtida em Portugal, assim como nos restantes catorze países observados, demonstra que o índice de participação nas actividades físicas da população em geral é bastante baixo, sendo mesmo Portugal o país que revela o índice mais baixo de participação nas actividades físicas estudadas. (Graça e Almeida, 1998)

Um estudo realizado por Costa (1997), onde a amostra era constituída por 50 elementos (crianças) dentro das quais metade dos praticavam actividades extra curriculares e a outra metade não, demonstram, embora ocupem os seus tempo livres de uma forma semelhante aos outros alunos, têm mais hábitos de prática de actividade física

semanal. Um facto comum registado em ambos os grupos é que tanto um como o outro, passam duas horas ou mais diariamente em frente ao televisor.

O mesmo autor faz referencia a um estudo recentemente publicado onde diz que, a população do Japão e dos E.U.A. passa respectivamente, 245 e 240 minutos diários, em frente à televisão, o que vem confirmar a tese que refere que hoje em dia as crianças vêem muitas horas de televisão.

Serrano (1996) aponta também um estudo desenvolvido por Trappe, Duda e Ehrnwald (1989) nos Estados Unidos, onde os autores apresentam como barreiras que limitavam a actividade por parte das crianças e que interferiam nas suas rotinas de vida, o aparecimento de novas tecnologias as tentações motivadas pelo trabalho diário aspectos relacionados com factores sociais.

Pereira (1993) aponta um estudo, efectuado pela Comissão da Reforma do Sistema Educativo, levado a cabo em 1986, que verificou que o espectáculo televisivo ocupa 92% da população a partir dos 13 anos inclusive e que a percentagem de lares que possuem televisão é de 88%.

Cale (1992), constatou num seu estudo, que há uma relação inversamente significativa entre o tempo que a criança passa em frente à televisão e a sua condição física. Assim pode dizer-se que a televisão exerce uma influência directa sobre os níveis de actividade das crianças, afastando esta da participação noutras actividades de tempo livre que parecem ser favoráveis ao seu desenvolvimento.

Gomes (1997) aponta os resultados de diversos estudos realizados em crianças com idades compreendidas entre os 5 e 11 anos, que revelam também que as crianças não se empenham voluntária e frequentemente em actividades físicas vigorosas susceptíveis de promoverem melhorias na aptidão (Armstrong e Brey, 1990; Gilliam et al., 1981; Simons-Morton et al., 1990; Slep e Warburton, 1992). Por outro lado, informação disponível refere que crianças dispõem grande parte do seu tempo livre em actividades sedentárias (Bailey, 1988; Cale, 1991; Ross et al., 1987).

Gomes (1997) refere que Godin e Shephard (1986), desenvolveram um estudo com crianças tendo verificado que o sexo feminino tende a ser menos activo do que o masculino. Pfister (1993) verificou que a diferenciação entre o sexo feminino e masculino, no que diz respeito às preferências por certas actividades desportivas e à utilização dos espaços livres, se inicia na infância.

Gonçalves, Monteiro, Ghirotto e Júnior (1994) referem que nos últimos vinte anos, tem-se vindo a registar um aumento da predilecção sedentária da população, de modo que, nos dias actuais, pouco mais de uma em dez pessoas exerce trinta minutos de actividade física regular diária.

Serrano, Ferreira, Lourenço e Correia, (1999), verificaram no seu estudo onde observaram a

actividade física de 100 crianças do meio urbano, que essas crianças apesar de terem um dia com algum movimento, referiam que a maioria das actividades desenvolvidas eram de baixa intensidade, apresentando como actividades mais exigentes, as praticadas no clube e a actividade lúdica desenvolvida com os amigos fora de casa.

Os autores citados apresentam outros estudos que referem que na nossa sociedade, a maioria das crianças ocupa os seus tempos livres em actividades sedentárias, sendo consideradas como pouco activas (Sallis et al. 1988), os rapazes apresentam níveis de actividade física mais elevados que as raparigas (Telama, Kaunas e Tynje, 1995), e a actividade física experimentada pelas raparigas é na maioria aquela que é vivência durante as aulas de educação física. (Cale e Almond, 1992). Os níveis de actividade física decrescem com a passagem da infância para a adolescência, principalmente nas raparigas (Armstrong, 1998).

OBJECTIVO DO ESTUDO

O objectivo do nosso estudo foi conhecer a actividade física fora de casa nos tempos livres de um grupo de crianças que vivem no meio urbano, tendo em conta a diferenciação por sexos.

Todas as preocupações na apresentação e discussão dos resultados estão relacionadas com o objectivo de estudo, assim vamos procurar caracterizar a actividade física das crianças tendo em conta o sexo a que pertencem.

O nosso estudo é descritivo com base em análise percentual.

DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

Para alcançarmos o objectivo do nosso estudo, a população alvo, foram as crianças com idades de doze anos, que vivem no meio urbano na cidade de Castelo Branco.

A amostra é composta por cinquenta crianças, nas quais vinte e quatro pertencem ao sexo masculino e as restantes vinte seis ao sexo feminino.

O instrumento de recolha dos dados foi um entrevista estruturada, acompanhada do preenchimento de um questionário, aplicado directamente pelos investigadores a cada uma das crianças individualmente.

O período de aplicação dos questionários decorreu durante os meses de Abril e Maio de 2000.

APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS

1.1 - Achas que o teu bairro tem espaços suficientes para desenvolveres as tuas actividades físicas?

Espaços no bairro para brincar	Masculino	Feminino
	%	
Sim	87,5	80,7
Não	12,5	19,3

Quadro 1 - Espaços no bairro para desenvolver as actividades físicas.

Podemos constatar através da análise do quadro 1 que a maioria das crianças do sexo masculino (87,5%) e feminino (80,7%) dizem que o seu bairro tem condições suficientes para desenvolver as actividades físicas.

1.2 - Espaços considerados mais importantes para a criança desenvolver as suas actividades físicas no bairro.

Espaços	Masc	Fem
	%	
Espaços verdes	58,3	57,6
Espaços de aventura	37,5	50
Espaços multi-desportivos	70,8	76,9
Espaços livre e abertos	29,1	34,6
Espaços para desportos radicais	66,6	38,4
Parque infantil	12,5	19,2
Jardim público	25	23

Quadro 2 - Espaços que gostaria de ter no bairro para desenvolver a actividade física.

Podemos constatar através da análise do quadro 2 que os espaços que as crianças mais gostariam de ter no seu bairro para desenvolverem a sua actividade física são para o sexo masculino os espaços multidessportivos (70,8%), seguindo dos espaços para desportos radicais (66,6%) e os espaços verdes (58,3%). Curiosamente o menos apontado é o parque infantil (12,5%).

Relativamente ao sexo feminino, a preferência recai também nos espaços multidessportivos (76,9%) seguidos dos espaços verdes (57,6%) e dos espaços de aventura (50%). Também aqui o parque infantil foi o espaço menos apontado (apenas 19,2%).

Comparando os dois sexos verificamos que os espaços de aventura são mais do agrado das raparigas (50% contra 37,5%) enquanto os espaços para desportos radicais são mais do agrado dos rapazes (66,8% contra 38,4%).

1.3 - Actividades que a criança não pode realizar no seu bairro?

Actividades	Masculino	Feminino
	%	
Andar de bicicleta	8,3	11,5
Jogar certos jogos desportivos com bola	33,3	50
Correr com os amigos	-	3,8
Desportos radicais	62,5	65,3

Quadro 3 - Actividades que não pode fazer no bairro.

Podemos constatar através da análise do quadro 3 que para ambos os sexos a maior percentagem de crianças (62,5% para o sexo masculino e 65,3% para o sexo feminino) refere não poder praticar no bairro desportos radicais, seguido dos jogos desportivos com bola (33,3% para o sexo masculino e 50% para o sexo feminino). Por outro lado podemos constatar que a grande maioria de ambos os sexos diz poder correr com os amigos no bairro.

Curiosamente as crianças do sexo feminino, que no quadro 2 apontaram os espaços para desportos radicais em quarto lugar, referem aqui que era a actividade que mais gostariam de fazer no bairro.

1.4 - Em média quantas horas passaste em actividades físicas diariamente na rua na última semana?

Actividade física na rua	Dia Útil	
	Masculino	Feminino
	%	
de 2 horas	66,6	96,1
De 2 a 4 horas	25	3,9
+ de 4 horas	8,4	-

Quadro 4 - Actividades física diária na rua na última semana.

Podemos constatar através da análise do quadro 4 que relativamente à média de horas passadas em actividade física diariamente na rua na última semana, a maior percentagem de crianças de ambos os sexos (66,6% para o sexo masculino e 96,1% para o sexo feminino) refere ter passado menos de duas horas. Cabe ainda realçar que há uma percentagem considerável de rapazes que diz tê-lo feito mais de duas horas

Actividade física na rua	Fim de Semana	
	Masculino	Feminino
	%	
de 2 horas	33,3	38,4
De 2 a 4 horas	37,5	53,8
+ de 4 horas	29,2	7,8

Quadro 4.1 - Actividades física na rua no último fim de semana.

Podemos constatar através da análise do quadro 4.1 que a média de horas passadas em actividade física na rua ao fim de semana aumenta quer para os rapazes, quer para as raparigas. No entanto a percentagem de ambos os sexos que refere brincar mais de quatro horas é a mais baixa, (29,2% para os rapazes e de 17,8% para as raparigas). Também aqui podemos verificar que os rapazes passam mais horas a praticar actividade física na rua que as raparigas.

1.5 - Refere quais são os jogos que mais gostas de brincar na rua com os teus amigos?

Para classificação dos jogos seguimos a classificação de Cameira Serra (1992) - (Ver Anexo 1)

Tipo de Jogos	Masculino	Feminino
	%	
Jogos de Mesa	1,4	2,6
Jogos Electrónicos, robóticos ou informáticos	-	-
Jogos de Descoberta	13,8	17,9
Jogos de Saltos	1,7	17,9
Jogos Desportivos com bola	36,2	16,7
Jogos de corrida e perseguição	13,8	25,6
Jogos de lançamento em precisão	2,8	-
Jogos de Dramatização	2,8	2,6
Dança e batimentos rítmicos	-	-
Jogos de locomoção	26,4	14,1
Outros jogos com bola	-	2,6

Quadro 5 - Jogos que mais gostas de brincar na rua.

Podemos constatar através da análise do quadro 5 que a maior percentagem de crianças do sexo masculino (36,2%) preferem os jogos desportivos com bola, seguidos dos jogos de locomoção (26,4%). Relativamente ao sexo feminino, preferem os jogos de corrida e perseguição (25,6%), jogos de descoberta e os jogos de saltos (17,9%)

Os jogos de saltos, de mesa e de dramatização são apontados por uma pequena percentagem de crianças do sexo masculino, enquanto uma pequena percentagem (2,6%) das crianças do sexo feminino, aponta os jogos de mesa, de dramatização e outros jogos com bola como sendo aqueles que menos brinca com os amigos na rua.

Cameira Serra (1992) encontrou num seu estudo como jogos preferenciais das crianças os jogos de corrida e perseguição, os desportivos com bola e jogos de saltos e locomoção. Os resultados obtidos pelo autor estão de alguma forma de acordo com os nossos, excepto os jogos de saltos que são pouco referidos pelas nossas crianças do sexo masculino.

1.6 - Sexo e idade dos amigos com quem brinca a criança na rua:

Amigos	Masculino	Feminino
	%	
Do mesmo sexo	58,3	23
Do sexo oposto	12,5	7,6
De ambos os sexos	29,2	69,4

Quadro 6 - Sexo dos amigos com quem brinca na rua

Podemos constatar através da análise do quadro 6, que relativamente aos amigos com quem as crianças brincam preferencialmente na rua, enquanto as crianças do sexo masculino apontam os amigos do mesmo sexo (58,3%) já as crianças do sexo feminino apontam preferencialmente as crianças de ambos os sexos (69,4%). De registar que a menor percentagem de ambos os sexos, (12,5% para o sexo masculino e 7,6% para o sexo feminino) refere brincar com crianças do sexo oposto.

Serrano, (1996), no seu estudo verificou que também as crianças do meio urbano brincam preferencialmente com amigos do mesmo sexo.

Amigos	Masculino	Feminino
	%	
+ novos	12,5	19,2
Mesma idade	79,1	69,2
+ velhos	8,4	11,6

Quadro 6.1 - Idade dos amigos c/ quem brinca na rua.

Podemos constatar através da análise do quadro 6.1 que relativamente à idade dos amigos com quem as crianças brincam preferencialmente, na rua, são para ambos os sexos (79,1% para o sexo masculino e 69,2% para o sexo feminino) os amigos da mesma idade. De salientar que também ambos os sexos não têm muita afinidade em brincar com crianças de idade superior às suas.

Serrano, (1996), no seu estudo verificou que também as crianças do meio urbano brincam preferencialmente com crianças da mesma idade.

1.7 - Praticas alguma actividade desportiva num clube?

Actividade desportiva num clube	Masculino	Feminino
	%	
Sim	41,6	23
Não	54,8	77

Quadro 7 - Actividade desportiva num clube

Podemos constatar através da análise do quadro 7 que relativamente às práticas desportivas das crianças num clube, a maior percentagem (54,8% do sexo masculino e 77% do sexo feminino) refere não praticar. Cabe

realçar mesmo assim que os rapazes praticam mais que as raparigas (41,6% contra 23%).

Sobral (1992) aponta um estudo, (EVIA), destinado a avaliar o estilo de vida na infância e na adolescência, tendo-se verificado que 35,3% dos rapazes respondem afirmativamente quanto à filiação em clubes desportivos, contra apenas 6,2% das raparigas. Através deste estudo e em comparação com aquele por nós realizado, podemos constatar que o sexo masculino tem maior apetência pela prática de actividades físicas organizadas.

Se respondeste que sim à questão anterior, diz qual é essa actividade?

Actividade desportiva	Masculino	Feminino
	%	
Futebol	70	-
Atletismo	10	33,3
Basquetebol	10	-
Ping-pong	10	-
Ginástica	-	33,3
Ballet	-	16,7
Ténis	-	16,7

Quadro 8 - Actividades praticadas no clube

Podemos constatar através da análise do quadro 8 relativamente às actividades que praticam num clube, que o futebol é a modalidade/desporto que tem mais praticantes por parte do sexo masculino (70%) enquanto que para o sexo feminino, a ginástica e o atletismo, (ambas com 33,3%) são as modalidades mais praticadas.

1.8 - Quantas vezes por semana praticas essa actividade?

Veze por semana	Masculino	Feminino
	%	
1x	70	66,7
2x	20	33,3
3x	10	-
+3x	-	-

Quadro 9 - Número de vezes por semana que praticam que praticam actividade física num clube.

Podemos constatar através da análise do quadro 9 que relativamente à frequência com que praticam as actividades no clube, em ambos os sexos a grande maioria diz faz-lo apenas uma ou duas vezes por semana, estes resultados estão de acordo com as conclusões de vários autores, quando referem que a prática de actividade física semanal no clube é baixa.

1.9 - Quantas horas de cada vez praticas essas actividades?

Horas de cada vez	Masculino	Feminino
	%	
1h	20	-
2h	60	100
3h	10	-
+3h	10	-

Quadro 9.1 - Carga horária de cada sessão.

Podemos constatar através da análise do quadro 9.1 que relativamente à carga horária de cada sessão de prática desportiva num clube verificamos que para o sexo masculino a maior percentagem das sessões duram aproximadamente duas horas (70%), o mesmo acontecendo para o sexo feminino, onde todas as sessões têm uma durabilidade de aproximadamente duas horas, apresentando por isso esta categoria um valor de 100%.

O estudo apresentado por Sobral (1992) (EVIA), em termos de carga horária semanal de práticas desportivas, refere também que 60,2% dos alunos responderam que praticam as mesmas entre duas e cinco horas semanais.

1.10 - Influências e razões da prática de actividade física por parte das crianças.

Podemos constatar relativamente à prática de actividade física da criança (Ver anexo 2) :

Quem influencia preferencialmente as crianças do sexo masculino à prática, de actividade física na rua ou clube são os ídolos desportivos (66,6%) seguido dos amigos do bairro ou da escola (62,9%). Relativamente ao sexo feminino, estes, apontam como principal factor a influência dos professores (57,7%) e os amigos do bairro ou da escola (53,8%).

Quanto às que razões para a prática de actividade física na rua ou clube, a maior percentagem de crianças quer os do sexo masculino, quer do sexo feminino, referem o facto de ser importante para a saúde (79,1% e 92,3% respectivamente) e porque é bom para manter a forma física (79,1% e 84,6%).

Relativamente às razões apontadas para não praticar actividade física na rua ou no clube, a maior percentagem de crianças de ambos os sexos, refere que é por não ter tempo (41,6% para o sexo masculino e 80,1% para o sexo feminino), porque os pais não deixam (25% e 30,8% respectivamente) e porque os espaços perto de casa não são adequados (25% e 46,2% respectivamente).

CONCLUSÕES

Após apresentação, análise e interpretação dos resultados, passamos agora a apresentar as principais conclusões do estudo.

- 1.1 Relativamente à satisfação pelo espaço do bairro onde moram, não foram encontrados diferenças entre os sexos, pois em ambos se verifica que a maioria das crianças diz que o seu bairro tem espaços suficientes para ela lá desenvolver as suas actividades físicas.
- 1.2 Quanto aos espaços que as crianças consideram mais importantes e que gostariam de ter no bairro para desenvolver as suas actividades físicas, não foram encontrados grandes diferenças entre os sexos, cabe apenas salientar que as maiores diferenças surgem ao nível dos espaços para desportos radicais, mais do agrado dos rapazes, enquanto as raparigas demonstram um maior interesse pelos espaços de aventura.
- 1.3 Das actividades apresentadas como aquelas que gostariam de fazer no seu bairro e não podem, não se verificam grandes diferenças entre os sexos tendo apontado ambos, a prática de desportos radicais e jogos com bola. A percentagem de crianças do sexo feminino que referem não poder jogar certos jogos com bola é superior.
- 1.4 Quanto à média de horas passadas em actividades físicas na rua durante a última semana, verificamos que também não houve grandes diferenças entre os sexos, apontando a maioria menos de duas horas. Ao fim de semana o número de horas passadas em actividade física na rua aumenta em ambos os sexos, mesmo assim há uma percentagem elevada de crianças que refere fazer esse tipo de actividade menos de duas horas. De salientar também que quer no dia útil, quer no fim de semana a percentagem de crianças do sexo masculino que referem praticar actividade física mais de duas horas é superior.
- 1.5 No que respeita aos jogos preferidos das crianças, verificamos que estes diferem um pouco, em função do sexo, apontando o sexo masculino como jogos preferenciais, os desportivos com bola e os de locomoção. Já o sexo feminino, dá preferência aos jogos de corrida e perseguição, aos jogos de saltos e também de descoberta. Curiosamente os jogos de mesa e de dramatização, são os menos praticados, por ambos os sexos.
- 1.6 Relativamente aos amigos com quem as crianças do sexo masculino dizem brincar preferencialmente, a maior percentagem diz fazê-lo com amigos do mesmo sexo e da mesma idade, enquanto que as do sexo

feminino preferem fazê-lo com crianças de ambos os sexos. E também da mesma idade.

- 1.7 A percentagem de crianças do sexo masculino que refere praticar actividade desportiva num clube é superior ao sexo feminino. Das crianças que disseram que praticam uma actividade desportiva num clube e para o sexo masculino, o futebol é a actividade que tem mais praticantes, enquanto que para o sexo feminino é o atletismo e a ginástica. Por outro lado a maior percentagem de ambos os sexos refere praticar estas actividades apenas uma vez por semana, e duas horas de cada vez.
- 1.8 Ambos os sexos apontam os amigos do bairro ou da escola como determinante para a prática de actividade física na rua ou clube. O sexo masculino apontam para além desta razão os ídolos desportivos. Relativamente ao sexo feminino, estes, apontam também a influência dos professores. Quanto às que razões para a prática de actividade física na rua ou clube, ambos os sexos referem o facto de ser importante para a saúde e porque é bom para manter a forma física. Quanto às razões apontadas para não praticar actividade física na rua ou no clube, ambos os sexos, refere que é por não ter tempo, porque os pais não deixam ou porque os espaços perto de casa não são adequados.

BIBLIOGRAFIA

- ☐ Cachapuz C. (1998): "Actividade física em adultos e idosos – estudo realizado no conselho do porto". Monografia apresentada com vista ao grau de Mestre. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. F.C.D.E.F.
- ☐ Calle, L. (1992) "Les Enfants et L'Inactivité, Quelques Explications Possibles". Revue de L'Education Physique, Vol. 32, 1, pp. 37-41.
- ☐ Costa D. (1997): "A influência da Actividade Física nos Níveis de Saúde, Condição Física e Hábitos de Saúde". Revista Horizonte, Vol. XIII, n.º 77; Maio/Junho, pp.1-8
- ☐ Gomes, P. (1997) "O Juízo dos Pais Acerca da Actividade Física dos Filhos". Revista Horizonte Vol. XIII, n.º74; pp. 19-22
- ☐ Gonçalves A., Monteiro H., Ghirotto F. Júnior E. (1994): "Saúde Colectiva e Actividade Física Conceitos Básicos". Revista Horizonte Vol. X, n.º59; Janeiro/Fevereiro pp. 185-188
- ☐ Graça P. e Almeida M., (1998): "Atitudes e comportamentos de adultos europeus face à actividade física". Revista Horizonte, Vol. XV, n.º 85; Setembro/Outubro, pp. 9-16
- ☐ Hendrick (1990) "Educacion Infantil y Dimension física, afectiva e social". Ediciones CEAL, S.A.

- ☐ Horta, L. e Barata, T. (1995): "Actividades Físicas e Prevenção Primária das Doenças Cardiovasculares". Revista Horizonte, Vol. XII, n.º 67; Maio/Junho, pp. 36-39
- ☐ Maia J. (1987): "A criança e a actividade física na escola". Revista Horizonte, Vol. IV, n.º 20; Julho/Agosto, pp. 42-45
- ☐ Maia, (1997). "A aptidão Física numa perspectiva epidemiológica." Comunicação apresentada no Seminário sobre Actividade Física, Aptidão Física e Saúde, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Porto.
- ☐ Marques A. (1997): "Actividade Física do complemento curricular, na ocupação dos tempos livre – estudo em escolas do 2º ciclo do ensino básico do concelho de Aveiro." Monografia apresentada com vista ao grau de Mestre. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. FCDEF
- ☐ Mota, (1993): "A Educação da Saúde: as crianças do século XX, os idosos do Século XXI". Revista Horizonte, Vol. X, n.º 58; Novembro/Dezembro, pp. 143-156.
- ☐ Mota, (1993). "Educação e Saúde: Contributo da Educação Física." Câmara Municipal de Oeiras.
- ☐ Neto, (1984). A criança e a actividade desportiva. Revista Horizonte. Vol. 10, N.º 60, pp. 203-206
- ☐ Pereira, B. (1993) "A Infância e o Lazer – Estudo da Ocupação dos Tempos Livres da Criança dos 3 aos 10 anos em Diferentes Contextos Sociais." Monografia de Mestrado, Não Publicado, F.M.H. – U.T.L.
- ☐ Serrano, J. (1996): "Envolvimento social e desenvolvimento da criança – Estudo das rotinas de vida diária das crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos nos meios rural e urbano." Monografia apresentada com vista ao grau de Mestre. Universidade Técnica de Lisboa. F.M.H.
- ☐ Serrano J., Ferreira G., Lourenço H. e Correia L., (1999): "Independência de Mobilidade e a Actividade Física no dia a dia da criança" Revista da Secção de Educação Física do Departamento de Educação Física e Artística da E.S.E.C.B. N.º 1, pp. 91 - 97
- ☐ Sobral F. (1992) "Desenvolvimento Somato-motor e Factores de Excelência Desportiva na População Escolar Portuguesa." Desporto Escolar DGD, FALDEX. Volume 2, pp. 65 - 76