

Revista da Secção de EDUCAÇÃO FÍSICA

Nº1

1999

Formação de professores

Análise do processo de ensino Avaliação

SEMINÁRIO - Teoria da Educação Física

Desenvolvimento motor

Estilos de vida saudáveis

Necessidades educativas
especiais

Gerontomotricidade

A Independência de Mobilidade e a Actividade Física no dia a dia da criança

*João Serrano
** Gonçalo Ferreira
** Hugo Lourenço
** Luis Correia

Resumo

É objectivo deste trabalho estudar a Actividade Física no dia a dia das crianças, assim como o seu nível de Independência de Mobilidade, no meio urbano.

A amostra deste estudo incidiu em crianças com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos, residentes na cidade de Castelo Branco.

As principais conclusões foram:

- As crianças que fizeram parte do estudo dizem ter um dia muito movimentado, mas pouco cansativo, apresentando como actividades mais exigentes em termos físicos, as praticadas nos clubes ou a actividade lúdica praticada fora de casa.

- Relativamente à Independência de Mobilidade, as crianças apresentam níveis elevados, comprovando este aspecto, o facto de na sua maioria poderem deslocar-se sozinhos ou com amigos para vários locais da cidade.

As crianças são tão imprevisíveis como originais: damo-lhes brinquedos caríssimos e altamente sofisticados e elas preferem brincar com terra, caixas de remédios e molas da roupa. Elas mexem, rasgam, partem, gritam, correm, caem... e depois dormem como anjos, enquanto cuidamos de restabelecer as nossas forças para o outro dia! (Cruz, J. 1992)

Introdução

Ao longo dos anos o Homem tem procurado melhores formas de vida em sociedade, contrariando muitas vezes, dificuldades que se lhe apresentam no dia a dia. A vaga de transformações ocorridas, evidencia a existência de uma estrutura em plena adaptação. A revolução científica e tecnológica introduziu grandes mudanças estruturais que influenciaram de forma significativa os modos de vida, as noções de tempo e espaço, a produção e o consumo, as tecnologias usadas, os hábitos do quotidiano e as próprias expectativas

das pessoas. (Serrano, 1996)

Nas últimas décadas os contextos de vida das crianças sofreram grandes transformações (mobilidade social, diversidade cultural, rotinas de vida, hábitos sedentários, densidade urbana, falta de espaços...).

Atendendo ao que foi referido anteriormente pensamos ser importante uma reflexão profunda sobre os ritmos de vida e práticas sociais durante a infância, assim, pretendemos com este estudo averiguar a Actividade Física e a Independência de Mobilidade da criança no seu dia a dia.

A Actividade Física no dia a dia da criança

Será que as crianças e os adolescentes são activos?

Da Conferência Internacional de Consenso sobre Orientações para a Actividade Física, surgem duas grandes

recomendações: todas as crianças deveriam ser fisicamente activas no seu dia a dia, através de brincadeiras, de jogos, de desportos, trabalho, transporte ou recreação, integrados no contexto familiar, da escola ou de actividades comunitárias. As crianças deveriam ter 3 ou mais sessões semanais de actividade, com a duração de 20 minutos ou mais, requerendo níveis de exercício entre moderado a vigoroso.

A actividade física no dia a dia da criança

A sociedade consumista dos nossos dias não nos fornece tempo para pensar no dia de amanhã, pois as preocupações diárias e o stress não nos permitem tal reflexão. No entanto, crescem debaixo do nosso nariz futuros adultos que mais tarde ou mais cedo entrarão neste estilo de vida, e nós nada podemos fazer para o evitar.

Dia após dia, eles começarão a sofrer o stress que nos consome e esta palavra será para eles tão vulgar como é hoje para nós. Segundo Neto (1997), "o jogo e a actividade física na criança e adolescente é um problema essencial das sociedades contemporâneas ou pós-industriais, nas quais o uso do espaço e equipamentos para o jogo e tempo livre deve ser reconsiderado de acordo com as mudanças e razões de mobilidade da população dos meios urbanos, aldeias ou vilas".

De facto, a nossa sociedade, geradora de hábitos de vida sedentários e de inactividade, merece que a criança seja corporalmente, mas também intelectualmente mais activa.

"O esforço em manter a criança intelectualmente activa e corporalmente passiva, implica uma atenção especial por parte dos especialistas ligados à educação e à saúde. (Neto, 1997)

No entanto, o consumismo dita leis, e é assim que vemos florescer parques de diversões (casas de jogo, Bracalândia, parques aquáticos, Disneylândia, etc), que devido à sua facilidade de utilização

e adaptação, se sobrepõem às 92 actividades no meio natural.

A escola e a Actividade Física

A escola e, principalmente, as aulas de Educação Física, são reconhecidas, pela sociedade em geral, como um meio privilegiado para um desenvolvimento corporal e desportivo e para o alicerçar de ideias e assimilação de comportamentos, conhecimentos e atitudes para a vida futura. No entanto, as aulas de Educação Física parecem ter uma estimulação pouco efectiva, além do facto do pouco tempo que lhes é proporcionado, ser, frequentemente, despendido em tarefas de organização e gestão em vez de exercitação. De facto, é necessário que os estímulos fornecidos possuam uma intensidade, duração e frequência suficientes, para que os efeitos desejados possam ser alcançados. O que raramente acontece. (Costa, D.)

É um dever da escola transmitir aos seus jovens as competências básicas para que estes assegurem a sua educação permanente para a saúde. É necessário incutir na população o facto do sedentarismo conduzir à doença e que uma população activa pode obter da *Actividade Física* benefícios para a saúde. A escola é um espaço indispensável para desenvolver programas adequados à prática de actividades físicas e, simultaneamente, fornecer competências básicas que permitam aos "futuros adultos" gerir a sua própria actividade. Assim deve-se oferecer a todas as crianças as oportunidades necessárias para manterem um estilo de vida activo até à idade adulta.

Na escola, o desporto está inserido nas aulas de Educação Física e no Desporto Escolar. A Educação Física procura fornecer ao aluno uma formação desportiva de base, um aumento programado do seu repertório motor, fomentar o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, despertar a alegria e

prazer pela acção e pelo movimento.

Deste modo, a Educação Física apresenta-se como a área mais desejável para influenciar a juventude, no que concerne ao prazer pela *actividade física*, e é nestas idades que melhor se pode influenciar a população jovem para conceitos de vida saudável.

A Educação Física (na escola) deve estimular os alunos para a prática desportiva, devendo proporcionar simultaneamente uma educação integrativa de saúde, recorrendo para isso à interdisciplinariedade escolar.

O Clube e a Actividade Física

Os Clubes ou outras Instituições são também locais privilegiados para o desenvolvimento corporal e desportivo das crianças, pois para elas, o movimento, a alegria e o jogo são condições necessárias na sua formação.

Ao praticar actividade física as crianças brincam, movimentam-se, pelo prazer que isso lhes proporciona, vêm a actividade física como um fim, e não como um meio.

A generalização de programas recreativos e desportivos, evita o crescimento de "padrões de vida sedentário" e diminui eventualmente as chamadas "doenças da civilização moderna".

Um alerta feito por muitos autores prende-se com o número crescente de crianças que são utilizadas na prática de rendimento desportivo, levantando-se algumas preocupações quanto à salvaguarda dos seus direitos fundamentais.

Não deixa de ser inquietante existir crianças a serem submetidas a cargas de treino e a pressões psicológicas e afectivas com a finalidade de obtenção de sucesso em competições desportivas.

No clube, o desporto deve significar movimento, jogo, desporto para todos os grupos etários, para ambos os sexos, para todas as motivações, inclinações e interesses. Deverá igualmente orientar a sua acção para a saúde e bem-estar.

A competição desportiva não é 93 maléfica, nem é perfeita. A forma como esta é utilizada é que requer reflexão. Por vezes, o desporto competitivo pode ter um efeito muito positivo. Para isso, interessa adaptar as actividades desportivas às necessidades da criança, mais do que adaptar a criança às necessidades dos desportos.

Alguns estudos sobre a actividade física das crianças

Nos últimos anos alguns autores têm procurado estudar a Actividade Física das crianças, realçando as seguintes conclusões:

* 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).

* Os níveis de actividade física têm decrescido nas últimas décadas (Deknop et Al, 1996).

* A actividade física experimentada pelas raparigas é na maioria aquela que é vivenciada 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).

Outros autores procuraram identificar as causas que limitam a actividade física das crianças, (Trappe, Duda e Ehrwald, 1989; Dumazedier, 1988; Bronfenbrenner, 1974,1975; Treuter e Doyle, 1996; Moore e Wang, 1997) apontando como principais causas:

* Aparecimento de novas tecnologias (televisão, computador e videojogos).

* Tensões motivadas pelo trabalho diário (resultados escolares).

* Aspectos relacionados com factores sociais (violência, trânsito...).

* Ajudas nas tarefas diárias da família.

A Independência de Mobilidade

Segundo Neto (1997), “de acordo com as várias teorias, a “Independência de Mobilidade”, é essencial para o desenvolvimento das representações cognitivas do envolvimento. Em muitas sociedades, a possibilidade de mobilidade da criança e do jovem tem decrescido largamente nas últimas décadas, tornando-se necessário discutir como os muitos processos sociais influenciam a organização do tempo livre da criança e o impacto desta nestes processos.”

Quando a criança nasce e o médico a toma nos seus braços, ela endireita-se, alonga as suas pernas e esboça a marcha. Esse exercício é, perante a realidade do mundo actual, um projecto absolutamente pessoal de vencer a gravidade e conquistar a sua autonomia em relação ao mundo que a rodeia.

Aos 11/ 12 anos a criança já não é prisioneira das suas reacções, amadureceu e conseguiu o autodomínio suficiente para escolher como reagir a determinada situação.

Aplicam ensinamentos e “lições” que as conduzem a situações novas. Têm uma escala de valores de modo a distinguir perfeitamente o bem e o mal, procurando a coerência nos seus comportamentos e nos dos outros, não deixando escapar nada.

É bom que os pais se preparem para a postura contestatária que caracteriza as crianças nos nossos dias a partir de determinada idade. Estes impulsos rebeldes, se bem que no momento lhe possa causar irritação, são um sinal evidente de uma *independência* crescente. Permita que as crianças tomem decisões, não optem por persegui-las, corrigir o que acha que elas fazem mal, pois não há nada que os possa desencorajar mais.

No entanto, pode-se contar com a criança para outras coisas, tais como: chegar à paragem do autocarro na escola e voltar para casa à hora combinada; reagir a situações que aconteçam durante o trajecto casa-

-escola e na própria escola; explicar o que pensa acerca de determinado assunto... 94

É necessário compreender também que a curiosidade da criança em se descobrir a si própria e experimentar a sua individualidade e autonomia, definem-se em contra posição face aos valores veiculados pelos pais, no espaço familiar.

A sua *independência* parte do princípio de o adulto o ensinar a ser independente, entregando-lhe para isso a responsabilidade e auxiliando-a a cumpri-la, em vez de a tentar viver por ela.

Deste modo, é favorável que a criança mantenha algumas áreas de responsabilidade nas quais já tenha sido bem sucedido, sejam elas no desporto, no papel que desempenha nos escuteiros, na Associação da escola, na organização de torneios de bairro ou na capacidade para ajudar os amigos.

É necessário que as crianças sintam interiormente que são capazes de chegar onde bem quiserem, bastando para isso conquistar a sua independência.

Alguns estudos sobre a Independência de Mobilidade das crianças

Nos últimos anos alguns autores têm procurado estudar a influência que o grau de Independência de Mobilidade tem nas crianças.

* Até por volta dos 8 anos, a criança vive na órbita da família ou em espaços autorizados, designados por ela. (Chombart de Lauwe, 1976, pág. 528)

* Embora as meninas exibam um espaço territorial mais reduzido, a representação espacial cognitiva é igual ao dos rapazes. (Hart, 1979)

* A principal razão para as restrições impostas pelos pais aos seus filhos relativamente à mobilidade, são essencialmente devidas ao tráfego e molestações. Hillman e Adams (1990)

* A idade da criança está directamente ligada à sua mobilidade

(Moore e Young, 1978; Schoggen e Schoggen, 1984; Wohlwill e Heft, 1987)

* A idade é sem dúvida um factor de mobilidade da criança, no entanto existem diferenças na variável sexo, as raparigas são aquelas que têm maiores restrições em termos de mobilidade. (Hillman e Adams, 1992; Serrano, 1996)

Objectivo do estudo

O objectivo deste trabalho foi analisar a Actividade Física no dia a dia das crianças que vivem no meio urbano, mais especificamente, na cidade de Castelo Branco, e ver até que ponto ia a sua Independência de Mobilidade.

Descrição de procedimentos

A população alvo deste estudo, foram um grupo de crianças com idades compreendidas entre os 11 anos e os 12 anos, residentes na cidade de Castelo Branco.

A amostra é constituída por 100 crianças de ambos os sexos (50 do sexo masculino e 50 do sexo feminino).

O instrumento de pesquisa foi uma entrevista estruturada que foi gravada em áudio para posterior análise.

A entrevista foi aplicada durante os meses de Abril e Maio de 1999, pelos investigadores na Escola E.B. 2/3 Cidade de Castelo Branco e na Escola E.B. 2/3 Afonso de Paiva, em Castelo Branco.

Esta entrevista foi aplicada a uma criança de cada vez.

Apresentação, análise e interpretação de dados

A apresentação e discussão dos resultados, estão relacionadas com as preocupações manifestadas anteriormente, assim vamos caracterizar a Actividade Física no dia a dia da criança e a sua Independência de Mobilidade.

O estudo que apresentamos é um estudo descritivo com base em análise percentual.

Para classificar os brinquedos das crianças, adoptou-se o sistema ESAR, criado por Garon (1985).

Para categorização dos jogos seguimos a classificação Cameira Serra (1992).

A Actividade Física no dia a dia da criança

1- Quais são os jogos que mais gostam de jogar dentro de casa?

Jogos	
De corrida e perseguição	1,7%
Desportivos com bola	7,7%
De descoberta	2,6%
De mesa	31,6%
Electrónicos, robóticos ou informáticos	42,7%
Outros	10,3%
Não sabem	3,4%

Quadro 1: Jogos que mais gosta de jogar em casa.

Perante os resultados obtidos no quadro anterior, conclui-se que a grande maioria das crianças dentro de casa, dá prioridade aos jogos electrónicos ou informáticos (42,7%), seguidos pelos jogos de Mesa (31,6%). Por outro lado, nota-se também que os jogos de corrida e perseguição são aqueles que despertam menos interesse às crianças quando dentro de casa (1,7%).

2- Para brincar dentro de casa quais os brinquedos preferidos?

Brinquedos ligados a...	
Jogos de regras complexas	19%
Jogos de exercício	40%
Jogos de regras simples	6,7%
Jogo simbólico	5,7%
Jogos de acoplagem	4,8%
Outros	23,8%

Quadro 2: Brinquedos preferidos para brincar dentro de casa.

No que diz respeito aos brinquedos favoritos, para brincar dentro de casa, os brinquedos relacionados com jogos de exercício, são de longe os eleitos pelas crianças (40%), seguidos pelos jogos de regras complexas (19%). Quanto aos menos utilizados, são os brinquedos relacionados com jogos de acoplagem (4,8%), jogos simbólicos (5,7%), e regras simples (6,7%).

Como podemos observar, os brinquedos mais utilizados pelas crianças estão de acordo com o tipo de jogos mais praticados, pois os jogos electrónicos, robóticos e informáticos são considerados jogos de exercício e muitos dos jogos de mesa são considerados como tendo regras complexas.

3- Quais são os jogos que mais gostam de jogar no bairro, fora de casa?

Jogos	
De locomoção	26,8%
Desportivos com bola	49,6%
Corrida e perseguição	9,4%
De descoberta	14,2%

Quadro 3: Jogos preferidos para jogar no bairro.

Fora de casa, os jogos desportivos com bola, são sem sombra de dúvida, aqueles que mais agradam às crianças (49,6%), contrastando com os jogos de corrida e perseguição, que apenas registam 9,9% do agrado das crianças.

4- Para brincar fora de casa, quais os brinquedos favoritos?

Brinquedos ligados a...	
Jogos de exercício	58,6%
Jogos de regras simples	41,4%

Quadro 4: Brinquedos preferidos para brincar fora de casa.

Os brinquedos utilizados fora de casa estão directamente relacionados com jogos de exercícios (58,6%), não estando os brinquedos relacionados com jogos de regras simples muito distantes (41,4%).

5- Quais são os jogos que mais gostam de jogar na escola?

Jogos	
Jogos desportivos com bola	47,2%
Jogos de corrida e perseguição	39,6%
Jogos de descoberta	13,2%

Quadro 5: Jogos preferidos para jogar na escola.

Na escola, os jogos desportivos com bola são aqueles que despertam mais interesse nas crianças (47,2%), sendo os jogos de descoberta os menos preferidos (13,2%).

6- Costumam andar de bicicleta? Se sim, onde e com quem?

Sim		Não
96,6%		4%
Onde?		
Parques infantis	13%	
No bairro	70%	
Parque da cidade	13%	
Com quem?		
Familiares	20,6%	
Amigos	57,8%	
Sozinho	17,6%	

Quadro 6: Onde e com quem andam de bicicleta.

Da análise gráfica conclui-se que a esmagadora maioria das crianças (96%), utiliza a bicicleta como meio lúdico, ao contrário de 4% que preferem outras actividades.

O bairro é sem dúvida a zona escolhida das crianças para praticar esta actividade (70%).

A maioria das crianças elege os amigos como principal companhia (57,8%).

7- Praticam alguma actividade física num clube? Se sim, qual? Quantas vezes por semana? Qual a duração de cada sessão?

Sim		Não
34%		66%
Qual?		
Ténis	4%	

Natação	10%
Futebol	10%
Andebol	5%
Outros	5%
Quantas vezes?	
1 vez	9%
2 vezes	17%
3 vezes	8%
Duração	
1 hora	25%
1h30m	5%
2 horas	4%

Quadro 7: Actividade Física praticada no clube, quantidade de sessões semanais e sua duração.

A esmagadora maioria das crianças não pratica actividades físicas em clubes (66%), contrastando com os 34% que as praticam. O futebol e a natação são as modalidades mais praticadas (10%). Quanto ao número de vezes que praticam as actividades mencionadas, podemos verificar que as actividades são praticadas entre uma e três vezes por semana, praticando a maior percentagem 2 vezes (17%). Quanto à duração das sessões variam entre 1 e três horas, sendo a maioria de 1 hora (25%).

8- Das actividades que costumam praticar, qual a mais cansativa?

Actividades Desportivas	54%
Jogos e actividades lúdicas	29%
Não sei	9%
Nenhuma	8%

Quadro 8: Actividades mais cansativas que praticam.

Sem dúvida que as actividades desportivas são aquelas que mais cansam as crianças (54%), havendo no entanto 8% que afirma que nenhum tipo de actividade a cansa.

9- Normalmente o dia é muito ou pouco movimentado?

Muito	53%
Pouco	27%
Variável	20%

Quadro 9: Evolução da criança durante o dia.

Na opinião da maior percentagem de 97 crianças o seu dia é geralmente muito movimentado (53%), no entanto a percentagem que refere ser variável (20%) ou pouco movimentado é bastante elevada (27%).

10- Quando se deitam, sentem-se muito ou pouco cansados?

Muito	22%
Pouco	49%
Variável	29%

Quadro 10: Fadiga no final do dia.

Quando as crianças se deitam, sentem-se pouco cansadas (49%), ao invés dos 22% que se deitam muito cansados.

Se relacionarmos os resultados com os da questão anterior, podemos referir que apesar das crianças considerarem o seu dia a dia muito movimentado (53%) elas sentem-se no final do dia pouco cansados (49%), o que pode revelar que grande parte das acções de movimento das crianças são pouco exigentes em termos de desgaste físico e energético.

Independência de Mobilidade

1- Os pais deixam brincar fora de casa com os amigos? Se sim, apenas perto de casa ou até lugares mais longe?

Sim		Não
98%		2%
Apenas perto de casa	35%	
Até lugares mais longe	49%	
Depende	14%	

Quadro 11: Locais até onde podem deslocar-se.

Da análise gráfica do quadro, verifica-se que a maior parte das crianças pode brincar fora de casa com os amigos (98%). No entanto uma percentagem de 35% só o pode fazer perto de casa, enquanto que os restantes o podem fazer até locais mais longe (49%), o que revela que as crianças do estudo têm uma certa independência em termos de mobilidade.

2- Há algum local no bairro onde não possam estar com os amigos? Qual e porquê?

Sim		Não
26%		74%
Quais?		
Locais de trânsito	9%	
Sítios mal frequentados	17%	
Porquê?		
Falta de segurança	14%	
Desconhecidos	7%	
Não sabe	5%	

Quadro 12: Locais onde não podem estar e sua justificação.

A grande maioria das crianças não tem locais no seu bairro onde não possa estar com os amigos (74%). Quando isto não acontece, referem que não podem ir a esses locais por serem mal frequentados (17%) ou por serem locais com trânsito (9%). Quanto aos principais motivos aparecem a falta de segurança (14%) e por haver aí desconhecidos (7%).

3- Costumam visitar amigos? Como se deslocam? Com quem?

Sim		Não
92%		8%
Como te deslocas?		
A pé	60,2%	
De carro	21%	
De bicicleta	10,8%	
Com quem?		
Sozinho	50,5%	
Familiares	28,7%	
Amigos	12,9%	

Quadro 13: Formas de deslocação e companhia, para visitar amigos.

A esmagadora maioria das crianças costuma visitar amigos (92%), deslocando-se na sua maioria a pé (60%) ou de carro (21%). Vão na sua maioria sozinhos (50,5%), com familiares (28,7%) ou amigos (12,9).

4- Costumam passear a pé com outras crianças? Onde?

Sim		Não
84%		16%
Centro da cidade	8%	
Escola	6%	
Jardins/Parques	21%	
Casa de amigos	7%	
Instalações desportivas	7%	
Outros	35%	

Quadro 14: Locais onde costumam passear com outras crianças.

Quase todas as crianças têm por hábito passear a pé com outras crianças (84%), sendo os jardins e os parques os locais mais visitados (21%), no entanto verificamos que há ainda uma percentagem elevada de crianças (35%) que refere passear a pé com os amigos para outros locais.

5- Quando vão a algum local, mesmo acompanhados por adultos, podem atravessar as ruas sozinhos?

Sim		69%
Não		23%
Depende		8%

Quadro 15: Autonomia na via pública.

Quando se trata de atravessar as ruas 69% pode fazê-lo sozinho, 23% diz não poder fazê-lo, havendo 8% que diz, que depende das situações.

6- Qual o local mais longe de casa até onde foram sozinhos a pé? Quanto tempo demoraram?

Local	
Dentro do bairro	16%
Na proximidade do bairro	37%
Lugares mais longe dentro da cidade	17%
Outros locais fora da cidade	13%
Não sabe	17%
Tempo	
até 15 m	40%
de 15 a 30 m	24%
de 30 a 1 hora	34%
Não sabe	2%

Quadro 16: Locais mais distantes de casa, até onde já foram e tempo gasto na deslocação.

As maiores distâncias percorridas pelas crianças sozinhas a partir de casa são nas proximidades do seu bairro (37%), no entanto cabe ainda realçar que a percentagem de crianças que diz deslocar-se sozinha para lugares mais longe, quer dentro, quer fora da cidade é bastante elevada.

Quanto às distâncias percorridas a maior percentagem refere que vão até aos 15 minutos (40%), no entanto há a realçar uma percentagem elevada de crianças (34%) que diz ter demorado entre 30 minutos e 1 hora, o que está de acordo com os dados recolhidos anteriormente, onde havia uma grande percentagem de crianças que dizia ter-se deslocado para lugares mais longe, quer dentro quer fora da cidade, sendo geralmente distâncias até 15 m de duração as mais realizadas (40%).

7- Qual o local mais longe de casa até onde já foram com amigos a pé. Quanto tempo demoraram?

Local	
Dentro do bairro	24%
Proximidades do bairro	14%
Espaços mais longe, dentro da cidade	12%
Não sabe	9%
Nenhum	8%
Outros locais fora da cidade	33%
Tempo	
15 m	31%
De 15 a 30 m	21%
De 30 a 1 hora	13%
Mais de 1 hora	14%
Não sabe	13%

Quadro 17: Locais mais distantes de casa, até onde já foram com amigos a pé e tempo gasto na deslocação.

Junto com os amigos, o local mais longe para a deslocação aumentou para uma grande percentagem de crianças, pois 33% refere ter-se deslocado para outros locais fora da cidade. Nota-se no entanto que as crianças que apenas apontam os limites do bairro como a deslocação maior com os amigos, é mesmo assim elevada (24%).

Quanto ao tempo demorado na 99 deslocação para esses locais, a maior percentagem (31%) aponta que demoraram até 15 minutos e de 15 a 30 minutos (21%), no entanto, há uma percentagem ainda elevada de 14% que refere ter demorado mais de 1 hora no trajecto.

8- Há algum espaço na cidade fora do seu bairro, onde costumam ir frequentemente? Qual e com quem costumam ir?

Sim		Não
59%		41%
Qual?		
Centro Comercial	24%	
Colina do Castelo	5%	
Parque da cidade	10%	
Outros	20%	
Com quem?		
Familiares	19%	
Sozinho	7%	
Amigos	33%	

Quadro 18: Locais mais frequentados fora do bairro e acompanhantes no trajecto.

Geralmente as crianças frequentam locais fora do seu bairro (59%). O Centro Comercial é o local mais visitado pelas crianças (24%). Os acompanhantes das crianças aos locais frequentados habitualmente são principalmente os amigos (33%) e outros familiares (19%). Há ainda uma pequena percentagem que diz ir sozinho (7%).

9- Moram muito longe da escola? Como se deslocam para lá?

Sim		Não
41%		59%
Como se deslocam?		
A pé	50,9%	
De carro	37%	
Transportes públicos	11,1%	
Outros	1%	

Quadro 19: Modo de deslocação para a escola.

Quanto à distância casa/escola, a maioria das crianças diz morar perto da sua escola (59%), e desloca-se para aí principalmente a pé (50,9%) ou de carro

(37%), há ainda quem o faça de transportes públicos (11,1%) ou outros (1%).

10- Podem ir a pé para a escola com amigos ou sozinhos?

Sim	89%
Não	11%

Quadro 20: Deslocam-se sozinhos ou com amigos para a escola.

A esmagadora maioria das crianças pode realizar o trajecto casa-escola com amigos ou sozinhos (89%), contrastando com os 11% que não estão permitidos a fazê-lo.

Conclusões

Tendo em conta o grande objectivo do estudo que foi analisar a Actividade Física e a Independência de Mobilidade das crianças com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos na cidade de Castelo Branco, podemos concluir o seguinte:

1- Relativamente à actividade lúdica da criança no seu dia a dia, embora dentro de casa, a criança prefira jogos que impliquem níveis de actividade baixas, talvez devido ao espaço disponível, já fora de casa, quer no bairro, quer na escola, os jogos preferidos das crianças são jogos que fazem apelo ao movimento, o que conduz a uma actividade física elevada durante os mesmos.

A bicicleta é muito usada pelas crianças, principalmente no seu bairro.

2- Quanto à actividade física no clube, a percentagem de crianças que diz praticar é baixa, por outro lado, dizem praticar apenas uma vez por semana, e apenas durante uma hora, o que nos parece muito pouco.

3- As crianças consideram que têm um dia muito movimentado, apontando as actividades desportivas como aquelas que lhes provocam maior desgaste físico, e consideram que o seu dia a dia é pouco cansativo em termos físicos.

Assim, relativamente à actividade física das crianças podemos tirar uma grande conclusão:

As crianças que fizeram parte do estudo têm um dia muito movimentado, devido à grande quantidade de actividades que têm de cumprir para se manterem ocupados, no entanto a maioria dessas actividades requer um alto nível de actividade intelectual e um baixo nível de actividade corporal, tal como refere Neto (1997). Este facto pode ser comprovado nas respostas das crianças que consideraram o seu dia a dia pouco cansativo em termos físicos. Por outro lado podemos referir que as actividades que podem contribuir para aumentar a actividade física no seu dia a dia para além das aulas de Educação Física na escola, são as actividades desportivas praticadas no clube e as actividades lúdicas, principalmente fora de casa.

4- No que se refere à independência de em termos de mobilidade, pudemos constatar que as crianças que fizeram parte da amostra, podem na sua maioria brincar fora de casa, com excepção de alguns locais devido essencialmente à falta de segurança. Podem visitar amigos sozinhos, com familiares ou com outros amigos e fazem-no principalmente a pé.

5- Verificamos que a maioria das crianças costuma deslocar-se a pé sozinha, com os amigos ou com familiares para vários locais da cidade. Quando acompanhadas por adultos, têm uma certa autonomia, pois a maioria diz poder atravessar a rua sozinho.

6- Quanto ao local mais longe para onde se deslocaram, pudemos verificar que o facto de estar acompanhados por amigos pode alargar os horizontes (podem ir até mais longe) no entanto, mesmo sozinhos têm alguma independência em termos de mobilidade.

7- Relativamente à escola, a maioria dos inquiridos mora perto, deslocando-se para aí principalmente a pé, sozinho ou com amigos.

Relativamente à independência de mobilidade podemos tirar uma grande conclusão:

As crianças que fizeram parte do estudo apresentam uma grande independência em termos de mobilidade, pensamos que esta constatação pode ser devida ao facto de o estudo ter sido realizado com crianças com idades próximas da entrada na adolescência, e por outro lado por viverem numa cidade pequena do interior do país, onde os índices de criminalidade, e outros problemas das sociedades contemporâneas ainda apresentam valores baixos e o tráfego não é muito intenso em determinadas zonas.

Bibliografia

- ↳ Armstrong, N., (1998): "O papel da escola na promoção de estilos de vida activos" - A Educação para a Saúde: O papel da Educação Física na promoção de Estilos de Vida Saudáveis. Omniserviços, Coleção Ciências do Desporto, nº1, Lisboa.
- ↳ Chombart de Lauwe, M. J. (1976): "L'Interaction de L'enfant et de L'environnement: Object de Recherche Social". Bulletin de Psychologie, Vol. XXIX, nº 325, 18, pp. 954 a 968.
- ↳ Constantino, J., (1998): "A actividade física e a promoção da saúde das populações" - A Educação para a Saúde: O papel da Educação Física na promoção de Estilos de Vida Saudáveis. Omniserviços, Coleção Ciências do Desporto, nº1, Lisboa.
- ↳ Costa, D.: "A influência da actividade física nos níveis de saúde, condição física e hábitos de saúde", in Horizonte, Vol. XIII, nº77, pp. I - VIII. Livros Horizonte. Lisboa.
- ↳ Ciegel, P. (1998): "Estarei a educá-lo bem?", in Notícias Magazine, nº308, Abril, pp. 76-82. Diário de Notícias, nº 47143, Porto.
- ↳ Cruz, J. (1992): "O mundo infantil", in Guia, nº115, Março, pp. 32-37. Guia, A Revista Prática. Lisboa.
- ↳ Dinis, J., (1998): "Aptidão física e saúde - Desafios para a Educação Física" - A Educação para a Saúde: - O papel da Educação Física na promoção de Estilos de Vida Saudáveis. Omniserviços, Coleção Ciências do Desporto, nº1, Lisboa.
- ↳ Esteveira, A. (1996): Dossier Filhos - "Que devo fazer para estimular a sua inteligência?", in Guia, nº356, Outubro, pp. 40-43. Guia, A Revista Prática. Lisboa.
- ↳ Gomes, P.: "O juízo dos pais acerca da actividade física dos filhos", in Horizonte, Vol. XIII, nº74, pp. 19-22. Livros Horizonte. Lisboa.
- ↳ Gonçalves, C. (1995): Pais e Filhos - "Extravagâncias na adolescência", in Guia, nº288, Julho, pp. 45. Guia, A Revista Prática. Lisboa.
- ↳ Hilman, M. e Adams, J. (1992): "Children's Freedom and Safety". Children's Environment, Vol. 9, nº 2, pp. 11 a 22.
- ↳ Lopes, D. (1985): "A criança e o movimento", in Horizonte, Vol. I, nº6, Março/Abril, pp. 199-200. Livros Horizonte. Lisboa.
- ↳ Marques, A., (1998): "Actividade física e saúde. A perspectiva pedagógica" - A Educação para a Saúde: O papel da Educação Física na promoção de Estilos de Vida Saudáveis. Omniserviços, Coleção Ciências do Desporto, nº1, Lisboa.
- ↳ Mafra, I. (1994): "Dia Mundial da Criança - Uma oportunidade para reflectir", in Guia, nº230, Junho, pp. 12-13. Guia, A Revista Prática. Lisboa.
- ↳ Mafra, I. (1997): Especial - "O seu filho à descoberta do mundo que o rodeia", in Guia, nº409, Outubro/Novembro, pp. 50-53. Guia, A Revista Prática. Lisboa.
- ↳ Neto, C. (1997): "Jogo e Desenvolvimento da Criança", Edições FMH, Universidade Técnica de Lisboa, FMH.
- ↳ Neto, C.: "A criança e a actividade desportiva", in Horizonte, nº60, pp. 203-206. Livros Horizonte. Lisboa.
- ↳ Pereira, J. (1998): "Actividade física regular versus Treino desportivo. Que benefícios para a saúde?" - A Educação para a Saúde: O papel da Educação Física na promoção de Estilos de Vida Saudáveis. Omniserviços, Coleção Ciências do Desporto, nº1, Lisboa.
- ↳ Piéron, (1998): "Actividade física e saúde. Um desafio para os profissionais de Educação Física" - A Educação para a Saúde: O papel da Educação Física na promoção de Estilos de

Vida Saudáveis. Omniserviços, Colecção Ciências do Desporto, nº1, Lisboa.

↳ Sentieiro, P. (1999): Especial Filhos - "Há sempre uma primeira vez", in Guia, nº470, Janeiro, pp. 22-25. Guia, A Revista Prática. Lisboa.

↳ 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. FMH.

↳ Silva, A. (1998): Dossier Psicologia - "Pode construir uma família feliz", in Guia, nº435, Maio, pp. 34-39. Guia, A Revista Prática. Lisboa.

↳ Telama, R., (1998): "A saúde e o estilo de vida activo dos jovens" - A Educação para a Saúde: O papel da Educação Física na promoção de Estilos de Vida Saudáveis. Omniserviços, Colecção Ciências do Desporto, nº1, Lisboa.

↳ Vayer, P. (1994): "Princípio de Autonomia e Educação". Dinalivro, Colecção Fundamental das Ciências Humanas, Lisboa.

↳ Wohlwill, J. e Heft, H. (1978): "The Physical Environment and the Development of the Child". Handbook of Environmental Psychology, pp. 281 a 328, New York.

Anexos

Anexo I

Definição das categorias do Sistema ESAR (Garon, 1985)	
Brinquedos ligados a:	Exemplos
Jogo de Exercício: Jogo sensorial e motor repetido pelo prazer da acção, do êxito e da produção de resultados imediatos.	Jogos Electrónicos e Patins
Jogo Simbólico: Jogo através do qual o jogador dá novas significações aos objectos, ás acções, aos acontecimentos, inspirando-se em semelhanças mais ou menos fiéis com as coisas representadas.	Bonecos e Carrinhos
Jogo de Acoplagem: Jogo que consiste em construir, articular e montar vários elementos num todo, tendo em vista atingir um objectivo.	Legos e Puzzles
Jogo de Regras Simples: Jogo que comporta regras concretas relativas a acções, objectos, estratégias simples, acompanhadas de interdições e obrigações que responsabilizam todos os participantes segundo um código preciso ou acordo espontâneo.	Bolas e Dómino

Jogo de regras complexas: jogo que comporta regras abstractas relativas a combinações lógicas puras, raciocínios, estratégias complexas acompanhadas de interdições e obrigações múltiplas que responsabilizam todos os participantes segundo um código preciso ou por acordo espontâneo.	Cartas e Xadrez
---	-----------------

102

Anexo II

Definição das categorias dos Jogos segundo Cameira Serra (1992)	
Jogos	Exemplos
Jogos de Corrida e Perseguição: Actividades lúdicas nas quais a acção motora predominante é a corrida, para tocar ou agarrar um ou vários adversários.	Apanhadas e Toca e Foge
Danças e Batimentos Rítmicos: Práticas lúdicas que têm como base séries de movimentos e/ou batimentos acompanhados de canções ou cantilenas.	Danças e Cantigas
Jogos desportivos com bola: Situações motoras envolvendo cooperação e oposição, denominadas "desportos" pelas instituições sociais, nas quais se utilizam uma bola ou objecto volante. Nesta categoria consideram-se formas de prática, quer evoluídas quer rudimentares.	Futebol, Ténis...
Jogos de Descoberta: Actividades lúdicas cujo principal objectivo é encontrar objecto(s) ou jogador(es) previamente escondido(s).	Escondidas e Jogo das Palavras
Jogos de dramatização: Situações de ficção e/ou de representação de papéis. Correspondem aos jogos simbólicos, na classificação de Piaget.	Imitar Profissões e Jogos com Bonecas
Jogos Electrónicos, Robóticos ou Informáticos: Práticas lúdicas que utilizam como suporte material, objectos construídos a partir das novas tecnologias.	Jogos de Computador e Jogos Electrónicos
Jogos de Lançamento em Precisão: Situações lúdicas que se baseiam no lançamento de um ou vários objectos, na tentativa de acertar noutro(s) ou num alvo previamente estabelecido.	Berlinde e Setas
Jogos de Locomoção: Actividades cujo princípio motor fundamental é deslocar o próprio corpo, através de material de suporte apropriado, ou fazer deslocar um ou vários adversários e tentar não ser deslocado por ele(s).	Andar de Bicicleta e Macaquinho do Chinês
Jogos de Mesa: Práticas lúdicas realizadas na posição de sentado ou ajoelhado, sem a interferência da motricidade grossa.	Cartas e Legos
Outros Jogos com Bola: Situações lúdico-motoras de natureza tradicional, não institucionalizadas, que envolvem competição e/ou cooperação com bola.	Mata e Bola à Pareda
Jogos de Saltos: Actividades que têm como tarefa motora principal saltar ou saltitar, com um ou com os dois pés.	Macaca e Elástico