

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ADRIANO VESCOVI**

**ATIVIDADE FÍSICA EM AMBIENTE ESCOLAR: CONSTRUÇÃO,  
DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO**

**VITÓRIA**

**2015**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ADRIANO VESCOVI**

**ATIVIDADE FÍSICA EM AMBIENTE ESCOLAR: CONSTRUÇÃO,  
DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito para obtenção de título de Mestre em Educação física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Maria del Carmen Bisi Molina.

**VITÓRIA**

**2015**

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a efetividade de um programa de intervenção na prática da atividade física em escolares. Trata-se de um estudo de intervenção realizado em duas Escolas Municipais de Ensino Fundamental da Região Centro de Vitória – ES. A amostra foi composta por 178 escolares, de ambos os sexos, com idade entre sete e 12 anos, do 3º ao 5º anos dos turnos matutino e vespertino. Após sorteio das escolas para composição do Grupo Controle (GC) e Grupo Intervenção (GI), o GI foi submetido a um programa de intervenção por meio de oficinas de educação em saúde com foco em alimentação saudável e atividade física. Em todas as oficinas foram realizadas ações de incentivo ao aumento da atividade física. O GC foi exposto a duas palestras sobre os mesmos assuntos. Foram realizados testes dentro de cada grupo e entre os grupos para avaliar se estes eram comparáveis, sendo utilizados os testes *t* de *Student* e Levene, além dos testes de qui-quadrado e exato de Fisher. O teste de qui-quadrado foi utilizado para avaliar a diferença entre os fatores relacionados às barreiras percebidas à atividade física. ANOVA a duas vias foi utilizada para avaliar o efeito da intervenção. A amostra foi constituída por 113 escolares (63,5%) do GI e 65 (36,5%) do GC. Cerca de 53% (n=94) dos escolares eram do sexo feminino, 32,5% (n=58) tinham 10 anos e a idade média de 9,2±1 ano. Foi observado elevado tempo de tela entre os escolares estudados (310±177 minutos), com média superior para os garotos (p<0,05) e, houve redução no tempo de tela de ambos os grupos após programa de intervenção. O deslocamento ativo era utilizado pela maior parte da amostra (76%, n=135). A atividade física realizada fora da escola e a maior frequência dessa prática estiveram associados à percepção de um menor número de barreiras à prática de atividade física (p<0,05). Foi observado aumento do escore de AF apenas no grupo IG após exposição às oficinas de educação em saúde, mesmo após ajuste por classe socioeconômica e sexo (p<0,05). Os resultados encontrados neste estudo demonstraram que a metodologia de oficinas em grupo foi efetivo no aumento da prática de atividade física de alunos do 3º ao 5º anos do ensino fundamental de escolas públicas Vitória/ES.

**Palavras-chave:** estudos de intervenção; atividade motora; criança; adolescente.

**Número aproximado de páginas:** 130

**Projeto da orientadora Maria del Carmen Bisi Molina:** “Práticas saudáveis de alimentação e nutrição em ambiente escolar: construção, desenvolvimento e avaliação”

### **Financiamento**

Este projeto é financiado pela Fundação de Amparo a Pesquisa do Espírito Santo – FAPES por meio do edital 19/2012 – Inovação Social, e contou com a participação de uma equipe do Programa de Educação pelo Trabalho – PET/Vigilância em Saúde.