



## **ROTINAS DE VIDA DAS CRIANÇAS E A ATIVIDADE FÍSICA. QUAL É O CONTRIBUTO DO PERCURSO CASA ESCOLA?**

Pereira, Beatriz<sup>1</sup>, Cunha, Joaquim Octávio<sup>2</sup>, Souza, Sérgio<sup>3</sup>, Matos, Ana Paula<sup>4</sup>, Costa, Lourival<sup>5</sup>

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup>Universidade do Minho/Instituto de Educação (UM, IE), Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC) - beatriz@ie.uminho.pt;

<sup>2</sup> UM, IE, Mail: joaquimcunha@portugalmail.pt;

<sup>3</sup> UM, IE, Universidade Federal do Maranhão (UFMA), Mail: sergioadesouza@gmail.com;

<sup>4</sup> UM, IE, CIEC, Mail: paularmatoso@yahoo.com.br;

<sup>5</sup> UM, IE, Mail: lourivalcosta@portugalmail.pt;

Correspondencia:

Mails: beatriz@ie.uminho.pt

### **Introdução**

**A** Organização Mundial de Saúde recomenda a realização de uma hora por dia de atividade física para as crianças (WHO, 2010). Para atingir estas recomendações de forma sustentável é necessário considerar as rotinas de vida e, após uma análise detalhada verificamos que é na deslocação para a escola que a atividade física pode ser aumentada de forma sustentável com efeitos positivos no desenvolvimento integral da criança e no ambiente. A disciplina de Educação Física, o Desporto Escolar, Federado ou de Lazer e o tempo de recreio são fundamentais mas não são suficientes para que a criança atinja os níveis de atividade física recomendada.

### **Objetivo**

Este estudo tem por objetivo descrever como é que as crianças de 10-12 anos se deslocam para a escola e também sensibilizá-las para a aquisição de rotinas de vida diária das crianças e o aumento da atividade física.

### **Método**

#### *Participantes.*

Foram inquiridas 120 crianças (F=52 e M=68) de 5º e 6º anos de uma escola de uma vila do interior, na serra do Gerês.

#### *Instrumentos*

Foi utilizado um questionário (Pereira *et al.*, 2014) com perguntas abertas e fechadas sobre as formas de deslocamento no percurso casa-escola, perceções sobre o ambiente e rotinas de vida das crianças. O questionário foi submetido e aprovado pela Direção Geral de Inovação Curricular do Ministério de Educação, sob o registo n.º 0101600009, no âmbito do projeto “O Transporte Ativo de Bicicleta nos Hábitos de Deslocação para a

Escola”, registado em 03-02-2014 no domínio <http://mime.gepe.min-edu.pt>.

#### *Procedimentos*

Foi solicitado autorização a todas as crianças, encarregados de educação e à direção da escola para a aplicação do questionário, sendo realizada em contexto de sala de aula pelo professor de Educação Física responsável pelas turmas.

### *Análise de Dados*

O tratamento dos dados foi realizado através do programa de software IBM-SPSS versão 22. Utilizou-se a porcentagem e a frequência como medidas descritivas e, o teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ) de Pearson para um nível de significância de 5% para verificar as associações entre as variáveis.

### **Conclusões**

Os resultados preliminares demonstram que a grande maioria das crianças se desloca em transportes públicos ou automóvel. Analisando as distâncias casa–escola verificamos que muitas dessas crianças poderiam optar por uma deslocação a pé ou de bicicleta.

### **Referências**

- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Disponível em <http://apps.who.int/iris/handle/10665/44441>
- Pereira, B. O., Silva, I. P., Monteiro, R. J. F., Farenzena, R., & Rosário, R. (2014). Transporte ativo nas rotinas de vida das crianças: estudo em escola urbana. In B. O. Pereira, A. N. Silva, A. C. Cunha, & J. V. Nascimento (Eds.), *Atividade Física, Saúde e Lazer. Olhar e pensar sobre o corpo*. (1a ed., pp. 193-204). Florianópolis: Tribo da Ilha.