

Atividade física em escolares participantes e não participantes de atividades extracurriculares no município de Poá

Leite, M.M.V.¹, & Barela, J.A.^{1,2}

¹ Instituto de Ciências da Atividade Física e Esporte , Universidade Cruzeiro do Sul.

² Departamento de Educação Física e Instituto de Biociência, Universidade Estadual de São Paulo, Rio Claro, Brasil.

Atualmente uma alta parcela de crianças e adolescentes não está participando de atividade física regular e não está alcançando níveis de atividade física recomendados. Isso é alarmante, pois a infância é um período importante para definir diversos comportamentos e, portanto, há necessidade criar meios e oportunidade de prática para implementar a prática de atividade física para crianças e adolescentes. O município de Poá oferece um programa de atividade física para crianças, entretanto há a necessidade de avaliar os impactos desse tipo de iniciativa. O objetivo desse estudo foi verificar e comparar a prática de atividade física realizada em diferentes dias da semana de crianças participantes e não participantes de atividades extracurriculares em uma escola da cidade de Poá. Sessenta e seis crianças participaram do estudo, sendo que 33 realizaram atividade extracurricular (CAE - 18 meninos e 15 meninas, idade média $9,2 \pm 0,7$) e 33 não realizaram atividade extracurricular (SAE, 18 meninos e 15 meninas, idade média $9,0 \pm 0,5$). As crianças de ambos os grupos foram monitorados durante doze horas em três dias, dois dias da semana e um dia de final de semana. Foram utilizados pedômetros (modelo Tech Line), para obtenção do número de passos, distância percorrida, e gasto calórico em cada dia. Os resultados indicaram que as crianças do grupo CAE apresentaram maior número de passos, distância percorrida e maior gasto energético do que os outros dias de realização do monitoramento do que as crianças do grupo SAE, sendo que meninos apresentaram valores maiores do que meninas em ambos os grupos. Ainda, o grupo CAE apresentou valores superiores ao observado para o grupo SAE, em se tratando do dia monitorado no fim de semana. Estes resultados indicam que atividade extracurricular contribui para que crianças fiquem mais fisicamente ativas no dia a dia até mesmo no fim de semana.

Palavras-chave: Pedômetros, vida ativa, crianças.

