



A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR NAS CRIANÇAS E JOVENS

ANA LUÍSA LADEIRA FIGUEIREDO; PATRICIA MARGARIDA DOS SANTOS
CARVALHEIRO COELHO; FRANCISCO BARBAS RODRIGUES; JOANA PIRES

INTRODUÇÃO: A educação física e as escolas são considerados necessários para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis desde as faixas etárias mais jovens até à idade adulta. No entanto, existe uma diferença na atividade física baseada no género das crianças em que as raparigas demonstram ser menos fisicamente ativas do que os rapazes. **OBJETIVOS:** Comprovar a influência da prática de atividade física escolar nas crianças e jovens de uma escola em Portugal. **METODOLOGIA:** Estudo do tipo prospetivo observacional, analítico e transversal com recolha de amostra aleatória de entre os alunos da escola básica do interior do país. Definiram-se como critérios de inclusão alunos com idade entre os 10 e os 15 anos, sem nenhuma limitação motora impeditiva de realizar as aulas de educação física práticas. Aplicou-se um questionário relativamente à prática de exercício físico. Foi utilizado um programa estatístico SPSS para tratamento estatístico dos dados. **RESULTADOS:** Amostra constituída por 101 indivíduos, com predomínio ligeiro do sexo feminino (57,4%). Do total da amostra, 62 alunos praticam atividade física apenas em contexto escolar, sendo o sexo feminino predominante (70,96%). Entre estes 62 alunos, 29,03% apresentam alterações nos níveis de percentil do IMC. Analisando a amostra que pratica exercício físico dentro e fora da escola, o sexo masculino é predominante (64,1%). Entre este último grupo, 28,2% apresentam baixo peso, sendo que 55% corresponde ao sexo feminino. Relacionou-se as classes do Índice de Massa Corporal com o local da prática de atividade física, não se tendo registado associações estatisticamente significativas ($p=0,497$). **CONCLUSÃO:** Observou-se uma elevada percentagem de alunos com baixo peso, predominantemente do sexo feminino, que pode estar relacionada com a faixa etária estudada e a cultura imposta pela sociedade relativamente à imagem veiculada. Observou-se ainda que os rapazes praticam mais exercício físico do que as raparigas. Como sociedade, aceita-se como normal o facto das raparigas serem menos fisicamente ativas do que os rapazes. Os dados desta investigação não conseguem determinar o porquê deste facto com grande precisão mas conseguem corroborar os estudos realizados nesta temática.

Palavras-chave: **ÍNDICE DE MASSA CORPORAL; ATIVIDADE FÍSICA; CRIANÇAS; BAIXO PESO; RAPARIGAS**