

## **ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTILO DE VIDA E O DESEMPENHO MOTOR DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL NA FAIXA ETÁRIA ENTRE 08 E 10 ANOS**

THE ASSOCIATION BETWEEN THE LIFESTYLE AND THE SCHOOL'S MOTOR PERFORMANCE OF THE ELEMENTARY SCHOOL IN THE AGE BETWEEN 08 AND 10 YEARS OLD.

Marco Antonio de Castro<sup>1</sup>

Nair Rost de Lima<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Um bom desenvolvimento motor e um estilo de vida saudável são fatores importantes para que uma criança tenha prazer em praticar atividades físicas, uma vez que, nos dias de hoje, com o avanço das grandes cidades, com a industrialização dos alimentos e com as facilidades da tecnologia, tem aumentado o nível de sedentarismo entre as crianças. Há o incentivo e a preferência de ficar envolvidas com mídias eletrônicas e se alimentar de forma inadequada, consumindo muitos alimentos industrializados. Este estudo teve como objetivos investigar a relação entre o estilo de vida e o desempenho motor de alunos de uma escola pública, localizada na periferia de um município ao norte do Brasil, e comparar o nível de coordenação motora esperada para a idade de acordo com a bateria de teste (KTK). A amostra foi composta por 37 alunos de ambos os sexos, na faixa etária entre 8 e 10 anos e 11 meses de idade, que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão. Para avaliar o estilo de vida dos estudantes foi utilizado um questionário fechado com quatro questões simples e objetivas. Para avaliar os níveis de coordenação motora foi utilizada a bateria de testes (KTK). Os dados foram analisados de forma quantitativa e qualitativa através de estatística descritiva simples e por representação gráfica. Este estudo mostrou que há uma relação direta entre o estilo de vida e o desempenho motor dos escolares avaliados, onde os

---

<sup>1</sup> Acadêmico do 7º período do curso de Educação Física Licenciatura do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/CEUJI. E-mail: [marcoadecastro@hotmail.com](mailto:marcoadecastro@hotmail.com).

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/CEUJI. E-mail: [rostlima@yahoo.com.br](mailto:rostlima@yahoo.com.br).

alunos que praticam atividades físicas com maior frequência tiveram desempenho superior aos alunos com maiores níveis de sedentarismo.

**Palavras-chave:** Atividade física, mídias eletrônicas e sedentarismo.

## **ABSTRACT**

A good motor development and a healthy lifestyle are important factors for a child who has pleasure in practice physical activities, once that, nowadays, with big cities' advance, with processed foods and with the technological facilities, it has raised the level of the sedentary lifestyle among the children. There is an incentive and the preference in getting involved with electronic Medias and feed them in the wrong way, consuming a lot of processed foods. This study has as the objective investigate the relation between the lifestyle and the motor development of students in public schools, located in an outskirts of a town in Brazil northern, and compare the expected level of the motor coordination to this age according to the test battery (KTK). The sample was composed by 37 students with both sexes, in the age between 8 and 10 years old and 11 moths, which met the inclusion and exclusion criteria. To assess the students' lifestyle was utilized a closed questionnaire with four objective simple questions. To assess the level of motor coordination was utilized the test battery (KTK). The data were analyzed in a quantitative and qualitative way through a simple descriptive statistics and by a graphical representation. This study showed that there is a direct link among the lifestyle and the motor performance of the schoolchildren assessed, where the students that practice physical activities more often had a high performance to the students with a higher physical inactivity.

**Key-words:** Physical activity, electronic Medias and sedentary lifestyle

## INTRODUÇÃO

Os Hábitos saudáveis têm reflexo positivo não só para os indivíduos que os adotam, mas a sociedade como um todo, é beneficiada. A procura por uma melhora na qualidade de vida, segundo Nahas<sup>1</sup>, só ocorre quando sua saúde está ameaçada por algum tipo de doença, essas mudanças de comportamento não são fáceis de realizar, é preciso que se tenha força de vontade, um ambiente familiar, um círculo de amizades, informações e oportunidades que contribuam de forma positiva para que haja mudanças necessárias em seu estilo de vida. O estilo de vida é um fator determinante para a saúde de indivíduos, grupos e comunidades.

Existem fatores em nosso estilo de vida que nos afetam de forma negativa, porém, podemos ter controle sobre os mesmos. Dentre eles destacam-se os denominados lazeres passivos como televisão, computador, telefone celular e os jogos eletrônicos. Esta nova forma de lazer tem reduzido o tempo que as pessoas se dedicam ao lazer ativo como esportes, danças, caminhadas e jogos ao ar livre, provocando o aumento dos níveis de inatividade física principalmente entre as crianças e adolescentes. Apesar do conforto e maior produtividade que as novas tecnologias nos oferecem, continuamos tendo necessidade de manter um estilo de vida com a prática de exercícios regulares para que a inatividade física não prejudique nossa saúde física e mental, interferindo de forma negativa em nossa qualidade de vida profissional e pessoal.<sup>1</sup>

O desenvolvimento motor compreende-se de toda mudança que ocorre no decorrer da vida de cada pessoa, sejam elas cognitiva, emocional ou física, influenciada pelo estilo de vida que é oferecido para este indivíduo. Para que as crianças possam desenvolver com maior qualidade suas habilidades motoras é necessário um espaço adequado onde seja oportunizado, a elas uma vivência com exercícios físicos. Os exercícios físicos provocam o aumento da massa muscular desta criança e conseqüentemente, a diminuição da gordura corporal. O exercício também estimula a mineralização dos ossos aumentando sua resistência. Ressaltando que esses exercícios devem ser planejados e orientados levando-se em conta as individualidades de cada criança, para que os efeitos positivos não se tornem negativos, por este motivo, a família e a escola tem a função de oferecer

para a criança um ambiente onde ela possa ter contato com a prática de atividade física, sendo encorajada e estimulada principalmente pelo exemplo positivo.<sup>2</sup>

As pessoas devem ser vistas em sua individualidade, pois diferem umas das outras e essas diferenças, devem-se a fatores sobre os quais os indivíduos têm pouco controle como sexo, idade, raça e diferenças culturais. Esses fatores influenciam diretamente na aprendizagem e no desempenho motor do indivíduo, professores de educação física devem estudar sobre estas diferenças, pois isto os ajudará a planejar suas aulas com o objetivo de fazer com que seus alunos possam adquirir um melhor controle de seus movimentos.<sup>3</sup>

A repetição dos movimentos básicos é o melhor caminho para que as crianças possam atingir com melhor qualidade seus níveis de desenvolvimento motor. Desde bebês, as crianças precisam ser estimuladas a desenvolverem seus movimentos reflexos para que possam adquirir movimentos voluntários com maior precisão e, possam explorar o ambiente em que está inserido desenvolvendo sua coordenação motora grossa, atingindo assim as fases de seu desenvolvimento motor adequado para sua idade. Brincadeiras agitadas como pular, empurrar, saltar, subir nas coisas vão ajudar as crianças a desenvolver melhor o tônus muscular melhorando as habilidades motoras elementares.<sup>4</sup>

Neste contexto, destaca-se a importância da escola e do professor de educação física na formação das crianças, sejam elas cognitiva, emocional ou física, pois é na escola que a criança, na maioria das vezes, tem o primeiro contato com uma atividade física estruturada e com o convívio em grupo onde ela deixa de ser o centro das atenções e passa a ter que dividir a atenção do professor, brinquedos e materiais pedagógicos. Para que essa transição ocorra de forma adequada e sem traumas, é necessário que a escola tenha uma estrutura física adequada, onde o profissional de educação física possa oportunizar aos seus alunos atividades estruturadas, de forma lúdica e prazerosa, visando seu pleno desenvolvimento.<sup>2,5</sup>

Após analisar e confrontar as opiniões dos autores citados, esta pesquisa teve os seguintes objetivos, verificar através de um questionário qual é o estilo de vida destes alunos fora do ambiente escolar; avaliar o nível de desempenho motor destes alunos e investigar se há relação entre o estilo de vida e o desempenho

motor. Com pesquisas como esta, podemos trazer esclarecimentos a respeito deste tema, para que possamos ajudar crianças a se tornarem adultos com hábitos saudáveis em seu estilo de vida.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa teve como objetivo investigar e relacionar fatos a partir de hipóteses, visando comparar os resultados a fim de encontrar possíveis distorções e descrevê-los de forma simples e objetiva<sup>6</sup>. A pesquisa foi realizada após aprovação do projeto de pesquisa pelo CEP - Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos do CEULJI/ULBRA, conforme parecer número 830.195/06/10/2014.

A amostra foi composta por 37 alunos, sendo 19 alunos do sexo masculino e 18 alunos do sexo feminino, na faixa etária entre 08 e 10 anos e 11 meses de idade, matriculados no Ensino Fundamental Séries Iniciais, de uma escola pública localizada na periferia de um município ao norte do Brasil, que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão, e que, os responsáveis legais autorizaram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Para avaliar o estilo de vida dos estudantes foi utilizado um questionário fechado, com quatro questões simples e objetivas, onde os pais ou responsáveis em conjunto com os alunos responderam se estes praticam ou não atividades físicas fora do ambiente escolar e quanto tempo do dia ficam envolvidos com as mídias eletrônicas tais como: assistir televisão ou DVD, jogando no computador ou videogame e ao telefone celular. As respostas foram anotadas e tabuladas em planilha Microsoft Office Excel 2010, para averiguar se os alunos praticam ou não atividades físicas fora do ambiente escolar e quantas horas por dia se envolvem com as mídias eletrônicas.<sup>7</sup>

Para avaliar os níveis de coordenação motora dos alunos pesquisados foi utilizada a bateria de testes (KTK) Körperkoordinationstest für Kinder (Teste de coordenação corporal para crianças). O teste KTK é composto por quatro tarefas, sendo: tarefa número 01 - Trave de Equilíbrio, onde o aluno deveria caminhar à retaguarda sobre três traves de madeira com larguras diferentes sendo seis, quatro vírgula cinco e três centímetros com três metros de comprimento e cinco centímetros de altura; tarefa número 02 - Saltos Monopodais, consiste em saltar um ou mais

blocos de espuma com cinco centímetros de altura colocados uns sobre os outros, com a perna direita e com a esquerda; tarefa número 03 - Saltos Laterais, consiste em saltar de um lado para o outro, com os dois pés juntos, o mais rápido possível durante quinze segundos; tarefa número 04 - Transferência sobre Plataforma, consiste em deslocar sobre duas plataformas de madeira colocadas em paralelo durante vinte segundos. Os dados coletados foram anotados e tabulados em uma planilha do programa Microsoft Office Excel 2010 onde se obteve os resultados que foram comparados com a tabela de classificação do teste KTK.<sup>8</sup>

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

No gráfico 01 podemos observar que 32,4% dos escolares avaliados não praticam nenhum tipo de atividade física, com alguma intensidade, fora do ambiente escolar, que possa provocar um gasto de energia corporal acima dos níveis de repouso, como: correr, andar de bicicleta, jogar futebol, ou outra modalidade esportiva.

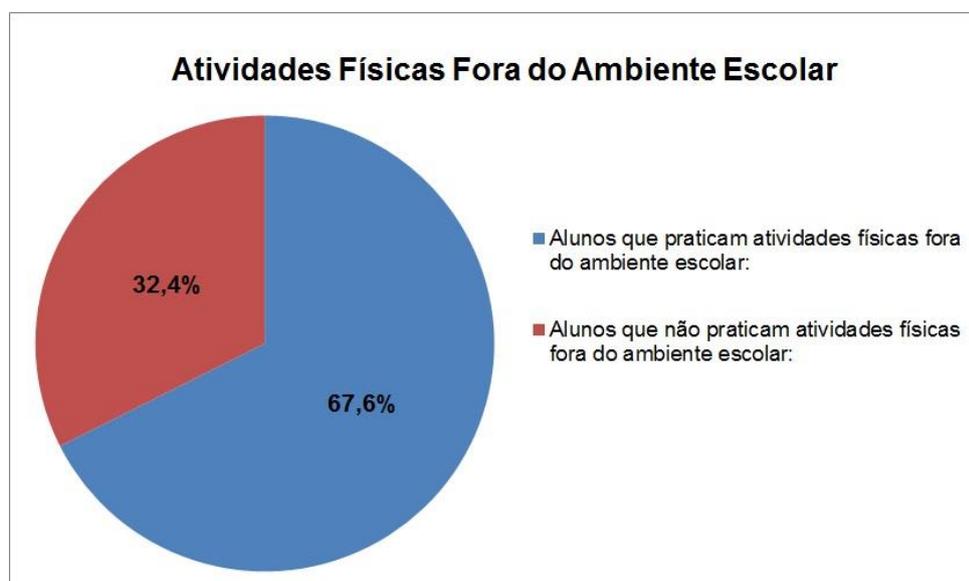


Gráfico 01: Percentual de alunos que praticam atividades físicas fora do ambiente escolar, ambos os sexos.

Segundo a PeNSE (Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar)<sup>9</sup> realizada pelo IBGE, em todas capitais e no Distrito Federal com alunos do 9º ano do Ensino Fundamental, revelou que apenas 43,1% dos escolares foram considerados ativos fisicamente, ou seja, praticavam mais de 300 minutos de atividades físicas por

semana. Para Nahas<sup>1</sup>, o grande número de opções de lazer passivo tem diminuído o tempo que as pessoas se dedicam ao lazer ativo. A presente pesquisa foi realizada com alunos residentes em uma região periférica e rural, onde há muitas opções de lazer, mas os resultados revelam que um percentual elevado desses alunos tem um estilo de vida sedentário. Segundo Silva<sup>8</sup>, um estilo de vida sedentário e hábitos alimentares não saudáveis, iniciados na infância podem aumentar consideravelmente os riscos de cardiopatias quando adulto.

O gráfico 02 apresenta os mesmos resultados do gráfico 01, uma vez que, os escolares que não tem por hábito a prática de atividades físicas passam mais tempo envolvidos com mídias eletrônicas, como: televisão, computador vídeo game e ao telefone celular. Atividades estas, denominadas por Nahas<sup>1</sup> como lazer passivo, onde não há um dispêndio de energia acima dos níveis de repouso.

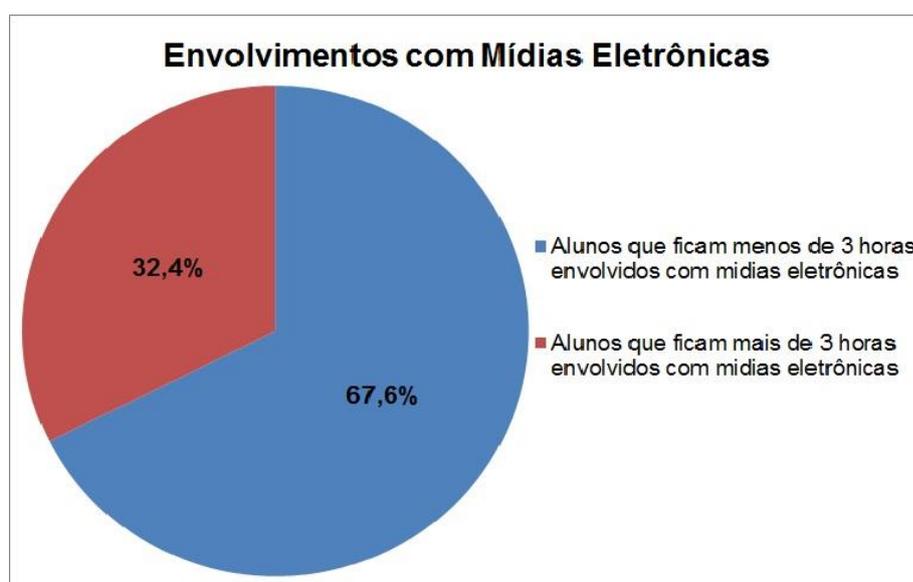


Gráfico 02: Percentual de alunos que ficam mais de três horas por dia envolvidos com mídias eletrônicas, ambos os sexos.

Os índices encontrados pelo presente estudo mostraram que os alunos investigados passam menos tempo envolvidos com mídias eletrônicas quando comparado com outras pesquisas. Rivera<sup>10</sup>, em pesquisa realizada com 1.253 alunos na faixa etária entre 07 e 17 anos, matriculados nas redes de ensino público e ensino privado na cidade de Maceió, constatou-se que 65,0% dos alunos investigados ficam três horas ou mais por dia em frente à televisão. Silva<sup>11</sup>, em pesquisa realizada com 233 alunos de uma escola municipal de Ilha bela, na faixa

etária entre 09 e 15 anos, constatou-se que o tempo médio que os alunos passam por dia assistindo TV é de três vírgula sete horas. Rodríguez<sup>12</sup>, diz que com a idade há um aumento no comportamento sedentário dos adolescentes e que, as mídias eletrônicas contribuíram significativamente para esse aumento.

Os dados apresentados pelo gráfico 03 referem-se ao desempenho motor do grupo avaliado sem distinção de sexo ou idade. Os resultados indicam um baixo nível no desempenho motor destes escolares, pois um percentual elevado dos participantes encontra-se abaixo do nível considerado normal, de acordo com a tabela de classificação do teste KTK.

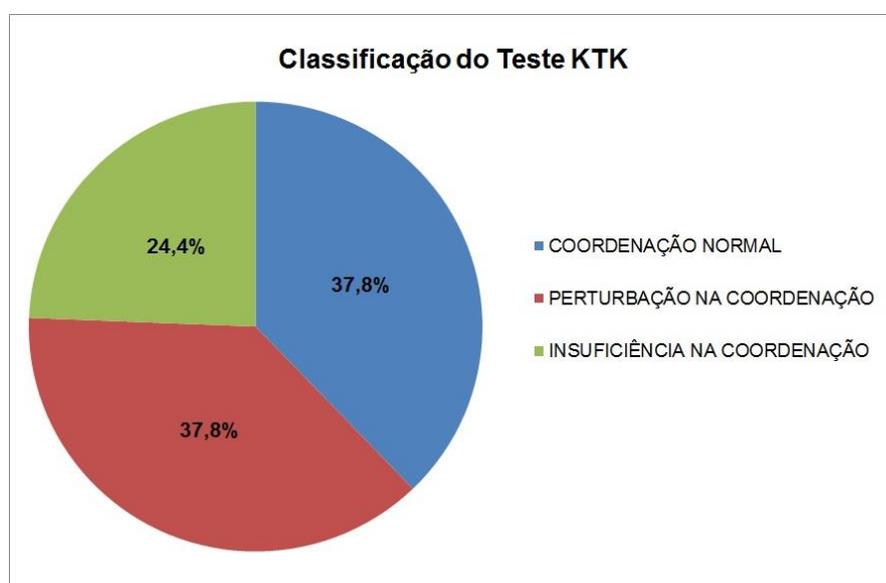


Gráfico 03: Percentuais da classificação do teste KTK, ambos os sexos.

Ao analisar o desempenho motor sem distinção de sexo ou grupo etário, verifica-se que nenhum dos alunos avaliados no presente estudo, obteve níveis acima do normal, sendo que 62,2% encontram-se abaixo dos níveis de normalidade. Este percentual é muito próximo ao encontrado por Carminato<sup>13</sup>, que em pesquisa realizada com 931 alunos matriculados na rede municipal de ensino de Cianorte, no estado do Paraná, na faixa etária entre 07 e 10 anos de idade, onde nenhum dos alunos avaliados obteve desempenho acima do normal e, 70,2% apresentaram níveis abaixo da faixa de normalidade, segundo ele, a falta de aulas de educação física regular nas escolas municipais pode ter contribuído para os baixos níveis de desempenho. Já em relação a presente pesquisa, se faz necessário um estudo

melhor para verificar se as aulas de educação física precisam ser estruturadas de forma a oferecer a esses alunos exercícios que possam promover seu desenvolvimento com melhor qualidade, pois, segundo Gallahue<sup>2</sup>, é na escola que as crianças vivenciam as experiências que darão base para um desenvolvimento saudável e contínuo.

Quando analisados os dados separados por sexo, o gráfico 04 nos mostra que um percentual maior de escolares do sexo masculino encontra-se dentro da normalidade (52,6%) e feminino (22,2%).

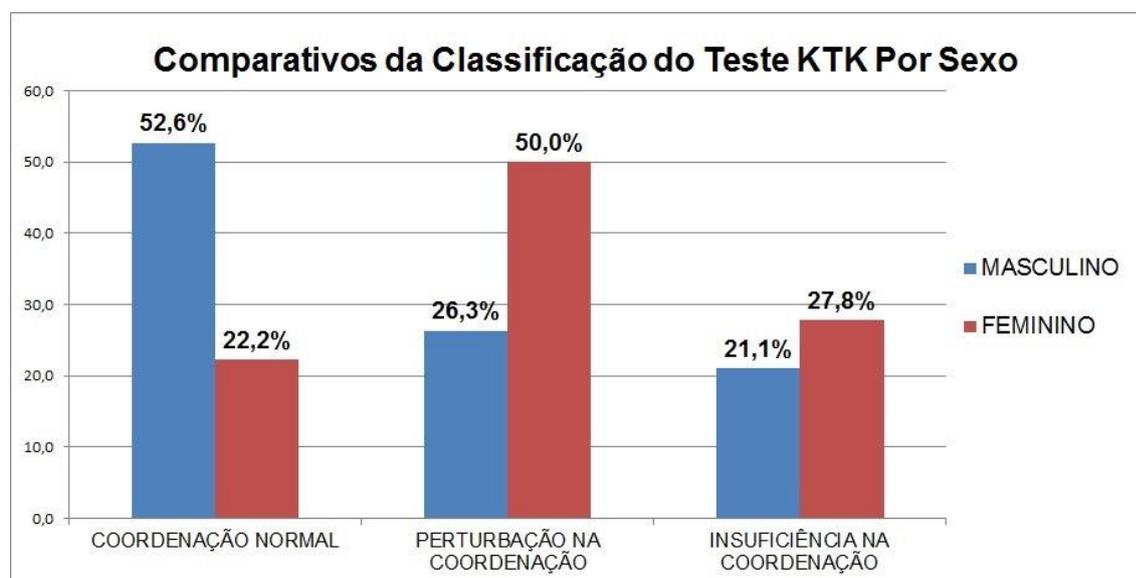


Gráfico 04: Percentuais comparativos da classificação do teste KTK entre escolares masculino e feminino.

Ao comparar os resultados encontrados no presente estudo com os resultados obtidos por Carminato<sup>13</sup>, em relação aos escolares do sexo feminino, verificou-se que não há grandes diferenças, onde ele encontrou os seguintes percentuais: (21,9%) coordenação normal, (43,5%) perturbação na coordenação e (34,6%) insuficiência na coordenação. Já em relação aos alunos do sexo masculino, a presente pesquisa apresentou percentuais superiores aos obtidos por Carminato<sup>13</sup> sendo que, apenas (39,0%) dos alunos se classificaram dentro da faixa de normalidade. Para Gomes<sup>14</sup>, meninas têm piores resultados nos testes de coordenação motora devido ao fato de não vivenciarem as mesmas experiências motoras que são oferecidas aos meninos, mesmo convivendo em ambientes com as mesmas características.

O gráfico 05 apresenta os resultados da avaliação do desempenho motor para os escolares separados por faixas etárias, mas sem distinção de sexo, com o objetivo de encontrar possíveis alterações relacionadas ao desempenho motor dos escolares que participaram do presente estudo.

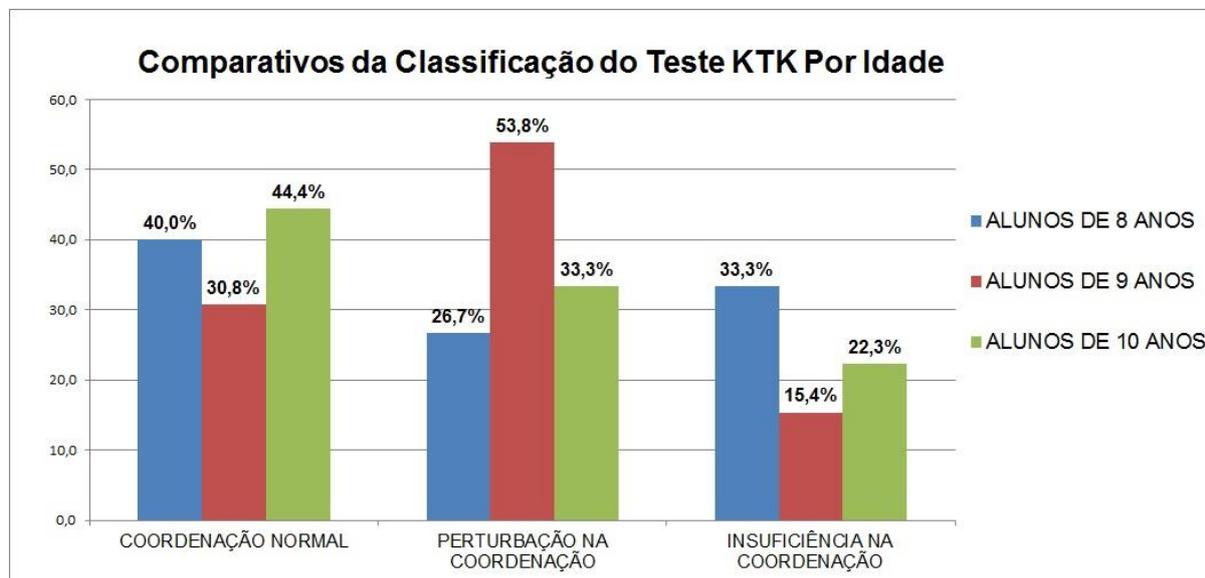


Gráfico 05: Percentuais comparativos da classificação do teste KTK entre as idades.

Na presente pesquisa a maior diferença encontrada foi entre os alunos de 09 anos que tiveram um alto índice de perturbação na coordenação. Estes dados diferem dos encontrados por Carminato<sup>13</sup>, onde os resultados foram superiores para os alunos mais novos. Segundo Gallahue<sup>2</sup>, a faixa etária entre 06 e 10 anos de idade constitui-se de avanços lentos e estáveis na altura e no peso, sendo um período de maior organização dos sistemas sensorial e motor.

O gráfico 06 compara os resultados obtidos pelos alunos que praticam e os que não praticam atividades físicas fora do ambiente escolar, sem distinção de sexo ou idade. Este gráfico nos mostra que há uma relação direta entre o estilo de vida e o desempenho motor dos escolares avaliados, pois os alunos que praticam atividades físicas com maior frequência tiveram desempenho superior em relação aos alunos com maiores níveis de sedentarismo, quando comparado à coordenação normal e insuficiência na coordenação, já quando comparado à perturbação na coordenação, verificou-se que há um equilíbrio entre os dois grupos pesquisados.

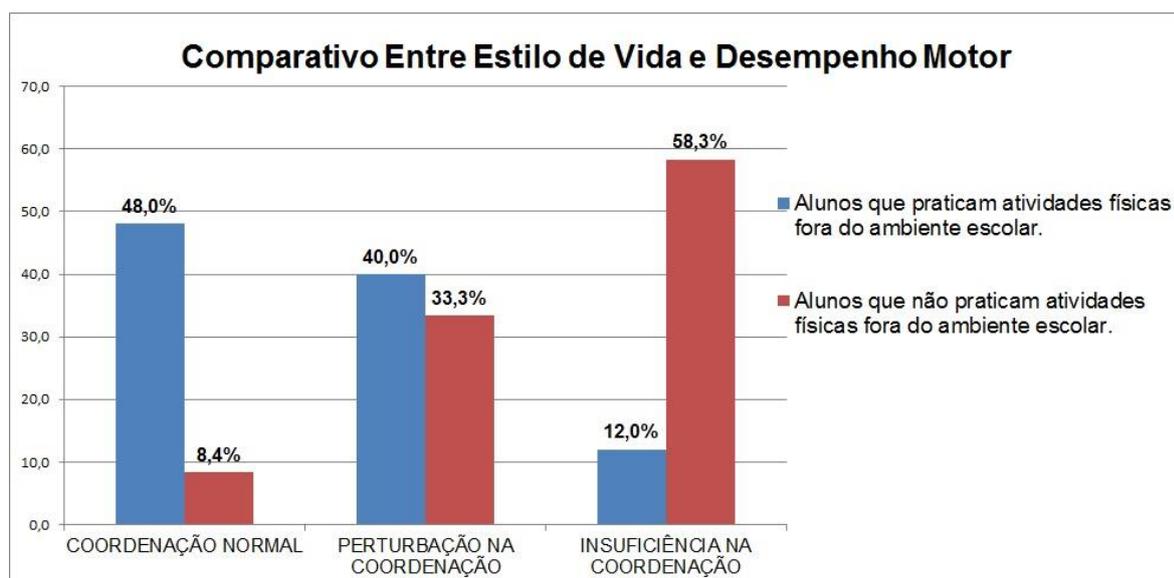


Gráfico 06: Percentuais comparativos da classificação do teste KTK entre alunos que praticam ou não atividades físicas, fora do ambiente escolar, ambos os sexos.

Carminato<sup>13</sup> comparou o desempenho motor com o IMC (índice de massa corporal) dos alunos que ele investigou, e constatou que quanto maior o acúmulo de gordura corporal menor o desempenho no teste de coordenação motora, estes dados vão de encontro aos números obtidos por esta pesquisa, uma vez que, o aumento de gordura corporal esta relacionada a um estilo de vida com pouca prática de atividades físicas e com fatores relacionados a uma alimentação inadequada, ele ressalta também, a importância da prática de atividades físicas pelas crianças fora do ambiente escolar. Normalmente, as crianças passam em média apenas 04 horas por dia no ambiente escolar. Segundo a PeNSE<sup>9</sup> realizada pelo IBGE, apenas 49,2% dos alunos entrevistados relataram terem participado dois dias ou mais por semana das aulas de educação física, a menor proporção encontrada foi em Macapá (AP) onde, apenas 16,6% dos alunos participaram duas ou mais vezes das aulas de educação física por semana e, a maior proporção encontrada foi em Florianópolis (SC) onde 83,2% dos escolares participam dois ou mais dias das aulas de educação física por semana.

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos com esta pesquisa reforça a importância da prática de atividade física para o desenvolvimento físico e intelectual de crianças e adolescentes, uma vez que, com a prática de atividades físicas além de fazer com

que as crianças e adolescentes possam atingir com melhor qualidade seus níveis de desenvolvimento motor, também pode ampliar seu círculo de amizade, possibilitando com isso trocas de experiências e convivência em grupos, evitando o isolamento social tão comum nos dias de hoje, pois muitas preferem ou são incentivadas a ficarem muito tempo envolvidas com jogos eletrônicos, navegando na internet, assistindo televisão e ao telefone celular. Este comportamento pode levar a um aumento na ingestão de alimentos industrializados que são ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas, aumentando os riscos deste indivíduo vir a desenvolver doenças que estão relacionadas com a obesidade e com a inatividade física, como o diabetes e cardiopatias.

## REFERÊNCIAS

1. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed., Londrina: Ed. Midiograf; 2013.
2. Gallahue DL, Ozmun JC. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3.ed., São Paulo: Ed Phorte; 2005.
3. Schmidt RA, Wrisberg CA. Aprendizagem e Performance motora: Uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. 2 ed., Porto Alegre: Ed. Artmed; 2001.
4. Liddle TL, Yorke L. Coordenação Motora. São Paulo: Ed M.Books; 2007.
5. Melo MM, Lopes VP. Associação entre o índice de massa corporal e a coordenação motora em crianças. Rev.. Brás. Ed.Fís. e Esp.[internet] . 2013 Jan-Mar. [citado em 10 set. 2014.]; 27(1):7-13. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/53214/57272>>
6. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.
7. Silva OB. Questionários de avaliação da atividade física e do Sedentarismo em crianças e a adolescentes. Revista do DERC.[internet].2009.[ citado em 11 set. 2014.];15,(45):14-18. Disponível em: <<http://departamentos.cardiol.br/sbc-derc/revista/2009/45/default.asp>>
8. Gorla JI, Araújo PF, Rodrigues JL. Avaliação Motora em Educação Física Adaptada: Teste KTK. 2.ed. São Paulo: Ed. Phorte; 2009.
9. Brasil, Ministério da Saúde, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2009. [citado em 03 abr. 2015.]. Disponível em: < <http://loja.ibge.gov.br/pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar-2009.html> >

10. Rivera IR, Silva MAM, Silva RATA, Oliveira BAV e Carvalho ACC. Atividade Física, Horas de Assistência à TV e Composição Corporal em Crianças e Adolescentes. Arq. Bras. Card.[internet] 2010 Ag. [citado em 03 abr. 2015];95 (2). Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/abc/v95n2/aop06310>>
11. Silva MS, Teixeira PC, Matsudo S, Matsudo V. Relação do tempo de TV e aptidão física de escolares de uma região de baixo nível sócio econômico. R. bras. Ciência e Movimento[internet]. 2007 [citado em 06 abr 2015.].15(4): 21-30. Disponível em:  
<<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/773/775>>
12. Rodríguez MCM. et al. Los adolescentes españoles y su salud: resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2002) [internet]. 2005 [citado em 07 abr 2015.]. Disponível em:  
<[http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/adolesSalud\\_2002.htm](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/adolesSalud_2002.htm)>
13. Carminato RA. Desempenho motor de escolares através da bateria de teste KTK. [Dissertação - Mestrado em Educação Física]. Curitiba (PR): Universidade Federal do Paraná; 2010. [citado em 2014 ago. 10] Disponível em:  
<<http://dspace.c3sl.ufpr.br:8080/dspace/handle/1884/25006>>.
14. Gomes MPBB. Coordenação, aptidão física e variáveis do envolvimento: Estudo em crianças do 1º ciclo de ensino de duas freguesias do conselho de Matosinhos. [Tese de doutoramento]. Porto (Portugal): Universidade do Porto 1996. [citado em 2015 abr. 04] Disponível em:  
<<http://hdl.handle.net/10216/10260>>.