

## **ESTUDO DO TEMPO DESTINADO À ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA: UMA ANÁLISE EM ALUNOS DE ESCOLAS PÚBLICAS**

Neiva Virginia de Carvalho, Luiz Gustavo Marangoni Marin, Lucimara Perente Domiciano,  
Túlio Gustavo do Prado Freitas, Janaína Carneiro de Resende, Karine Fernanda Silva

Universidade de Uberaba  
tulio.freitas@uniube.br

As ciências do esporte já consolidaram o conhecimento de que um estilo mais ativo de vida leva os indivíduos a apresentarem menores índices de doenças crônico-degenerativas (BLAIR & MEREDITH, 1994). Sabe-se que a adoção de hábitos de prática de exercício físico na infância influencia o estilo de vida na idade adulta (DISHMAN, 1993). Nesse contexto, é de fundamental importância um diagnóstico do nível de atividade física em escolares que permita, posteriormente, a implantação de estratégias motivacionais que levem à adoção da prática de exercícios na infância, refletindo futuramente numa melhoria desse índice na população adulta. Assim, o presente estudo teve como objetivo a verificação do estilo de vida de escolares de Uberaba-MG, com ênfase à determinação do tempo semanal destinado à atividade física. A amostra (n = 79) foi composta por crianças de ambos os sexos, com idades entre 9 e 11 anos. Foram diagnosticados, por meio da aplicação de um questionário, fatores como o hábito de atividade física, dieta alimentar e nível socioeconômico das famílias. Utilizando-se a estatística descritiva para a análise dos resultados, verificou-se que o tempo médio semanal destinado à prática de atividades físicas foi de 5,3 horas semanais, sendo que os meninos (6,1h) são mais ativos que as meninas (4,5h). Analisando os dados obtidos, bem como os resultados já encontrados na literatura (MATSUDO, 2005) observa-se, ao longo dos anos, uma diminuição do tempo destinado a atividades que levem a um significativo gasto energético. Faz-se necessária agora, a expansão da amostra da pesquisa, aumentando-se o seu tamanho e incluindo também alunos de escolas da rede privada, a fim de tecer comparações em torno das diferentes condições socioeconômicas.