

O Sector do Fomento Desportivo da Câmara Municipal de Benavente no ano lectivo 2004/2005 levou a cabo um estudo sobre a Prática Desportiva e Aptidão Física dos alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico do Concelho de Benavente.

### Estudo sobre a Prática Desportiva

#### **Definições:**

**Prática Desportiva Organizada:** prática desportiva realizada em colectividades ou outras instituições.

**Prática Desportiva Não Organizada (informal):** actividades lúdicas, de cariz físico-desportivo, realizadas nos tempos livres.

Neste estudo foram questionadas 725 (56,51 %) crianças de um total de 1283 alunos do 1º Ciclo do Município de Benavente. De entre elas cerca de 52% são do sexo masculino e 48% do sexo feminino.

Sexo	Praticantes	Não praticantes	Total Geral
F	29,2%	70,8%	100,0%
M	37,5%	62,5%	100,0%
Total Geral	33,5%	66,5%	100,0%

**Tabela 1** – Percentagem de Praticantes Desportivos Organizados e não Praticantes

Conclui-se que 33,5% (Sexo Feminino = 29,2%; Sexo Masculino = 37,5%) dos alunos praticam desporto Organizado. Os valores de prática desportiva mais elevados encontram-se entre os alunos do 3º ano e 4º ano com cerca de 46% e 37% de Praticantes Organizados (ver Tabela 1).

De entre os praticantes, são os alunos com 8 e 9 anos que têm uma taxa de participação mais elevada. São os alunos de 6 e 12 anos que apresentam maiores taxas de não participação em actividades desportivas organizadas

A maioria dos alunos praticantes participa em actividades desportivas 2 vezes (56%) por semana. Cerca de 94% dos alunos praticantes organizados fazem-no com uma frequência igual ou superior a 2 vezes por semana.

Nº vezes/semana	1	2	3	4	5	6	Total Geral
Feminino	6,9%	66,7%	13,7%	9,8%	2,9%	0,0%	100,0%
Masculino	4,3%	48,2%	36,2%	9,2%	1,4%	0,7%	100,0%
Total Geral	5,3%	56,0%	26,7%	9,5%	2,1%	0,4%	100,0%

**Tabela 2** – Número de vezes por semana que os praticantes organizados fazem desporto

Enquanto que os alunos do sexo feminino, na sua maioria (66,7%), participam em actividades desportivas com uma frequência de 2 vezes por semana, os alunos do sexo masculino repartem-se em 2 (48,2%) ou 3 (36,2%) vezes por semana de actividades desportivas (ver Tabela 2). Cerca de 70% dos praticantes, fazem-no há 1 ou dois anos.

Nº vezes/semana	1,2	2,3	4,5	Não responde	Total Geral
Prática Informal	24,6%	32,3%	17,0%	26,2%	100,0%

**Tabela 3** – Número de vezes por semana que as crianças fazem desporto não organizado

A maioria dos alunos questionados diz ainda ocupar os seus tempos livres com actividades lúdicas de cariz lúdico-desportivo. Cerca de 74% das crianças (Tabela 3) praticam desporto informalmente (não organizado), mas apenas 50% o faz mais de 2 vezes por semana.

As modalidades mais praticadas são a Natação (34,7%), o Futebol (25%) e a Ginástica (16%). As modalidades que se seguiram foram o Andebol, a Aeróbica e o Kempo.

## Estudo sobre a Aptidão Física

### **Definições:**

**Índice de Massa Corporal (IMC):** Valor que relaciona o peso e a altura. Quando comparado com valores de referência para a idade permite determinar o peso ideal, o baixo peso, o excesso de peso e a obesidade.

**Teste de Abdominais:** Consiste em realizar o maior número de abdominais até a um máximo de 30 repetições.

**Teste de Extensão de Braços:** Consiste em realizar o maior número de extensões até um máximo de 30 repetições.

**Teste de Extensão do Tronco:** Consiste em realizar a extensão do tronco a partir da posição deitado de barriga (ventral). Mede-se, em centímetros, desde o solo até à altura do queixo quando o aluno realiza a extensão máxima.

**Teste Senta-e-alcança:** Consiste em realizar a flexão do tronco sobre as pernas a partir da posição de sentado com as pernas estendidas. Mede-se, em centímetros, sobre um banco-sueco, a amplitude máxima do movimento.

**Teste de Flexibilidade de Ombros:** Consiste em juntar as duas mãos atrás das costas colocando um braço sobre o ombro do mesmo e o outro braço sob o ombro homolateral.

Aos alunos do 3º e 4º ano foi aplicada uma bateria de testes para avaliar a sua aptidão física. Foram avaliados 62,5% dos alunos do 3º ano e 54,3% dos alunos do 4º ano. Destes, ambos os sexos estavam representados igualmente com 50% cada.

As idades com maior representação são os 8, 9 e 10 anos com 28%, 42,4% e 23,9% respectivamente. Estas idades representam 94,3% da amostra

A maioria dos alunos (56%) tem um índice de massa corporal (IMC) adequado à idade. Cerca de 34% dos alunos ou têm um IMC baixo (18,4%) ou um IMC alto (15,3%). O peso médio é de 34,1 kg e a altura média de 1,40 m.

Cerca de 70% dos alunos obtiveram um resultado bom ou muito bom no teste de abdominais. Em média realizaram 15,5 abdominais.

Cerca de 67% dos alunos obtiveram um resultado bom ou muito bom no teste de extensão de braços. Em média realizaram 12,4 extensões de braços.

Na extensão do tronco a quase totalidade dos alunos, 93,8%, obtiveram um resultado de bom e muito bom. Em média realizaram 26,8 cm na extensão do tronco.

Na flexibilidade da região do tronco cerca de 50% dos alunos obtiveram um resultado positivo e os restantes 50% um resultado negativo.

Também na flexibilidade de ombros os resultados foram semelhantes, sendo que metade dos alunos obteve um resultado positivo.



sector do fomento desportivo cmh

da Câmara Municipal de Benavente