



EFEITO DO VOLUME DE HORAS SEMANAL DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA NA FORMAÇÃO DO AUTOCONCEITO DE ALUNOS DE 1º CICLO

Batista, Marco¹; Cubo Delgado, Sixto²; Petrica, João¹; Serrano, João¹; Paulo, Rui¹; Honório, Samuel³

Recibido: 25/04/2015

¹ Escola Superior de Educação de Castelo Branco,

Aceptado: 25/05/2015

² Universidad de Extremadura;

³ Escola Superior de Saúde de Leiria

Correspondencia:

Mail: marco.batista@ipcb.pt

Introdução

Atualmente, a prática de atividade física constitui um dos fatores principais para a qualidade de vida. A investigação nesta área tem demonstrado o benefício da atividade física, não só na prevenção de doenças, como no estímulo ao crescimento e desenvolvimento da criança (Alves & Lima, 2008). Abordámos a variável psicológica do autoconceito, assim como as suas dimensões de competência escolar, aceitação social, competência atlética, aparência física e comportamento, em relação à prática de atividade física e desportiva. O estudo das variáveis psicológicas permite verificar o bem-estar físico, psicológico e social da criança (Faria, 2005) influenciando o seu desenvolvimento e aprendizagem.

Objetivo

Avaliar o efeito do volume da prática de atividade física e desportiva no rendimento escolar de alunos do ensino básico.

Método

Participantes.

A amostra do nosso estudo foi constituída por 531 alunos pertencentes ao ensino público estatal português frequentando o primeiro ciclo do ensino básico, de ambos os géneros (295 do género masculino e 236 do género feminino), com idades compreendidas entre os 8 e 10 anos, com uma média de idades de 9,13 anos.

Instrumentos.

Grelha de registo sistemático de rotinas de prática de atividade física e desportiva

Escala de Autoconceito de Susan Harter validada para a população portuguesa (Martins, Peixoto, Mata & Monteiro, 1995)

Procedimento.

Os investigadores estabeleceram contato com as Escolas onde estavam matriculados os alunos para explicar os objetivos do estudo e solicitarem a sua participação no mesmo. Com a autorização, aplicou-se a escala de Autoconceito de Susan Harter, assim como, informação das rotinas de prática de atividade física e desportiva. O tratamento dos dados foi realizado no software SPSS 20.0 com recurso à prova Anova unifatorial com o Test Post Hoc de Scheffe e ao coeficiente de correlação linear de Pearson.

Resultados e discussão

Os resultados obtidos indicam que existe uma tendência para o aumento dos níveis de autoconceito com o aumento de horas de prática de atividade física e desportiva semanal (Batista M. & Cubo, S., 2013), assim como nas dimensões de competência escolar e comportamento. Verificou-se uma íntima relação entre o autoconceito e a prática de atividade física (Faria, 2005).

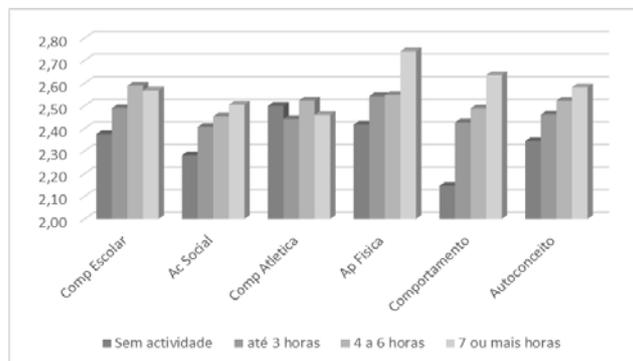


Figura 1. Média das dimensões de Autoconceito em função das horas de atividade física e desportiva semanal

Tabela 1. Valores de significância entre grupos na prova ANOVA unifatorial

Comp Escolar	Aceit Social	Comp Atlético	Apare Física	Comportamento	Autoconceito
0,024*	0,365	0,224	0,258	0,004*	0,25*

$\alpha \leq 0,05$

Conclusões

Com este estudo, pretendemos realçar que a prática de atividade física se apresenta como benéfica, não só na dimensão de saúde física e funcional, mas paralelamente ao nível da variável psicológica do autoconceito. As dimensões de competência escolar e comportamento surgem aparentemente beneficiadas com o incremento de horas semanais de atividade física e desportiva. O estudo evidencia portanto que a implementação da atividade física na infância tem que ser considerada uma prioridade na nossa sociedade, pois é fundamental para um bom e pleno desenvolvimento da criança.

Referências

- Alves, C. & Lima, R. (2008). Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, 26 (4), 383-91.
- Batista, M., Cubo, S. (2013). A prática de judo em relação com o autoconceito, a auto-estima e o rendimento escolar de alunos do primeiro ciclo do ensino básico. *E-Balomano - Revista de Ciencias del Deporte*, 9 (3), 193-210. ISSN 1885 – 7019.
- Faria, L. (2005). Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. *Análise Psicológica*, 4 (XXIII), 361-371.
- Gonçalves, S.; Silva, D. & Antunes, H. (2012). Variáveis psicossociais no excesso de peso e na obesidade infantil. *Journal of Human Growth and Development*, 22(2), 179-186.