



A ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DAS ATLETAS SUB-16 DAS SELEÇÕES DISTRITAIS DE FUTEBOL - 7

Afonso, João¹, Serrano, João^{1,2}, Paulo, Rui¹

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

¹ Escola Superior de Educação/IPCB;

² 2FCT and CI&DETS (Pest-OE/CED/UI4016/2011)

Correspondencia:

Mail: jrafonso@hotmail.com

Introdução

Vivemos numa sociedade em que a atividade física (AF) e desportiva assumem grande relevância no quotidiano das pessoas, relevância essa que corresponde à forma como a sociedade encara valores essenciais da vida do cidadão, como a liberdade, a educação, a igualdade, a saúde e a qualidade de vida (Vasconcelos, 2001).

Objetivo

Procurámos saber quais os hábitos de AF e Desportiva fora da escola e no contexto escolar; que tipos e com que frequência praticam AF; qual a opinião e nível de satisfação que têm das aulas de Educação Física, da AF e do Desporto Escolar e sobre a sua prática regular; Identificámos quais as razões e influências que as atletas apresentam para a prática; quanto tempo as atletas dedicam, semanalmente, à prática moderada e vigorosa; qual a idade com que iniciaram a prática desportiva; com que regularidade as atletas praticam AF com os amigos e qual o seu conhecimento acerca destas atividades praticadas pelos amigos.

Método

Participantes.

A amostra foi constituída por 243 atletas, com uma média de idades de $14,79 \pm 1,203$ das seguintes regiões: Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas. *Instrumentos.*

O instrumento usado no nosso estudo foi uma adaptação do Questionário validado e utilizado por Marques (2010), de onde retiramos as questões relativas à prática de atividade física e desportiva.

Procedimiento.

Recorremos ao programa Statistical Package for the Social Sciences, onde utilizámos a estatística descritiva, média aritmética e desvio padrão.

Resultados e discussão

Os resultados apontam para que as atividades físicas informais mais praticadas pelas atletas são o futebol, a corrida e o passeio. Já relativamente à frequência, 2 a 3 vezes por semana, foi a opção mais elegida.

Tabela 1. Frequência de prática de AF informal (dados percentuais)

Frequência de prática de AF informal	N	%
Nunca	10	4,1
Uma vez por semana	56	23,1
2 a 3 vezes por semana	100	41,2
4 a 6 vezes por semana	24	9,9
Todos os dias	51	21,0
Não respondeu	2	0,8
Total	243	100,0

Quanto ao tipo de AF e desportivas extracurriculares realizadas pelas atletas, as escolhas recaíram maioritariamente sobre o Futebol e o Futsal. Quanto à frequência com que fazem este tipo de atividade, essa recaiu sobre a opção 2 a 3 vezes por semana.

Constatámos também que as atletas “gostam bastante” e “gostam mesmo muito” das aulas de Educação Física. Relativamente ao que pensam as atletas sobre a prática regular de AF e desportivas, as respostas recaem também em “gosto bastante” e “gosto mesmo muito” (Marques, 2010).

Verificamos ainda que as atletas consideram que os seus amigos “normalmente praticam AF” e “praticam AF quase todos os dias”, e que quanto às influências para a prática de AF e desportiva, as atletas destacam, “nunca sentiram influência nenhuma” e que sentiram “influência dos pais”.

Relativamente às razões que as atletas apresentam para a prática da AF e desportiva, foram várias as opções a serem consideradas determinantes, mais especificamente: “Desejo realizar uma carreira profissional”, “Gosto de conhecer outras pessoas”, “Quero fazer o que é bom para mim”, “Gosto da competição”, “Querer estar em forma”, “Isso relaxa-me”, “Divirto-me quando pratico AF”, “Gosto de fazer parte de uma equipa”, “Ter um corpo em forma”, “É apaixonante”, “Posso encontrar amigos” e “Possibilidade de me exprimir”.

Conclusões

Concluimos que as AF informais mais praticadas pelas atletas são o futebol, a corrida e o passeio, com uma frequência, 2 a 3 vezes por semana. Quanto ao tipo de AF e desportivas extracurriculares realizadas pelas atletas, as escolhas recaíram maioritariamente sobre o Futebol e o Futsal, com uma frequência de 2 a 3 vezes por semana.

Concluimos também que as atletas “gostam bastante” e “gostam mesmo muito” das aulas de Educação Física e as mesmas opções também sobre o que pensam as atletas sobre a prática regular de AF e desportivas.

As atletas consideram que os seus amigos “normalmente praticam AF” e “praticam AF quase todos os dias”, e que quanto às influências para a prática de AF e desportiva, as atletas destacam, “nunca sentiram influência nenhuma” e que sentiram “influência dos pais”.

Relativamente às razões que as atletas apresentam para a prática da AF e desportiva, foram várias as opções a serem consideradas determinantes.

Referências

- Marques, A.P. (2010). A escola, a Educação Física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: estudo de um caso. Dissertação de doutoramento apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da UTL. Portugal.
- Vasconcelos, M. (2001). Níveis de actividade física e prática desportiva de crianças e jovens dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade. Tese de Mestrado. Universidade do Porto. Portugal.