



## **O ESPAÇO RECREIO: UM MOMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS NO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

Condessa, Isabel<sup>1</sup>, Santos, Emanuel<sup>2</sup>

<sup>1</sup> DCE - Universidade dos Açores, CIEC - Universidade do Minho, Mail: condessa@uac.pt

<sup>2</sup> DCE - Universidade dos Açores, Mail: emanuel.js.santos@hotmail.com

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

Correspondencia:

Mail: condessa@uac.pt

### **Introdução**

**O** recreio escolar é um espaço privilegiado para a brincadeira, o jogo e a promoção de hábitos de atividade física nas crianças,

Neste sentido, Marques (2012) refere-se ao papel do recreio escolar “ (...) como uma espécie de paliativo, neste espaço/tempo a criança escolhe o que fazer, pode dar largas à sua imaginação, pode realizar jogos de grande atividade motora (mesmo em espaços que aos adultos parecem impossíveis)”.

Devido às suas características os recreios são um momento e um local de oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento da criança, perceptível pelas suas ações no espaço e com os pares.

### **Objetivo**

Avaliar o número de passos dados por crianças da Educação Pré-Escolar (EPE) e 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.ºCEB) no Recreio Escolar para conhecer o quanto as crianças se movimentam no espaço de recreio e recolher a opinião dos educador/professor sobre o espaço recreio/ ar livre na actividade física.

### **Método**

#### *Participantes.*

A amostra do nosso estudo foi constituída por dois grupos de crianças pertencentes a duas escolas do ensino público, o primeiro contempla crianças de 5/6 anos da EPE (N=15) e o segundo crianças de 8/9 anos do 1.ºCEB (N=17) e os respectivos educador/professor.

#### *Instrumentos.*

Recorreu-se à utilização de pedómetros e à recolha de testemunhos de educadores/professores.

#### *Procedimento.*

Este estudo foi aplicado durante o estágio realizado na EPE e no 1.º CEB. Foi solicitada autorização aos encarregados de educação. Os pedómetros foram colocados na cintura de cada criança aquando do início do recreio de 30 minutos. O tratamento dos dados foi realizado no software SPSS 15.0 com recurso a técnicas estatísticas de tendência central e dispersão.

## Resultados e discussão

Verificamos a mesma tendência dos resultados do estudo de Lopes et al. (2006) que concluiu que as crianças despendiam 50% do tempo de recreio em atividade física, contudo existem grandes variações, como se pode ver na tabela 1. Registou-se uma grande variabilidade quanto à quantidade de passos contabilizados às crianças no recreio, verificando-se valores mais elevados para os rapazes e sobretudo para os mais velhos, que parecem precisar mais desse momento para gastar energias, conforme são de opinião os seus professores.

Tabela 1- Contagem do número de passos realizado pelas crianças durante o tempo/ espaço recreio

EPE (N=15)		1.ºCEB (N=17)	
André	3650	Fábio	660
Guido	2401	Gabriel	4530
Gustavo	1528	Gonçalo	1426
Hélder	540	Gustavo	420
Hélio	3538	Jorge	3000
Leandro	3480	Leonardo	6837
Lourenço	360	Luís	4035
Roberto	596	Paulo	5220
Tadeu	2241	Romeu	5469
Salvador	1530	Rui	120
Santiago	5522	Sérgio	4135
N (rapazes)	11	N (rapazes)	11
x±sd	2307,8±1615,4	x±sd	3259,3± 2021,2
Min-Máx	360 - 5522	Min-Máx	120 -6837
Isabel	630	Ana	3330
Joana	630	Bruna	540
Nádia	4290	Carla	2605
Vânia	1701	Júlia	2520
		Maria	3574
		Renata	3238
N (raparig.)	4	N (raparig.)	6
x±sd	1812,8±1726,9	x±sd	2634,5±1408,7
Min-Máx	630 - 4290	Min-Máx	540-3574

\*Nomes Fictícios

## Conclusões

Da observação dos dados conclui-se que o sexo e a idade das crianças parece ter tido influência na quantidade de atividade motora observada no recreio, sendo por isso importante o educador/ professor garantir a todos os alunos uma atividade física no exterior.

## Referências

- Lopes, L., Santos, R., Lopes, et al. (2012). A Importância do Recreio Escolar na Atividade Física das Crianças. in I. C. Condessa, B. O. Pereira & G. S. Carvalho. *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar*. (pp. 65-79). Braga: CIEC,IE,UM.
- Marques, A. R. (2012). O Jogo de Atividade nos Recreios Escolares. in I. C. Condessa, B. Pereira & G. Carvalho. *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar*. (pp. 81-91). Braga: CIEC,IE,UM.