



CORRELAÇÕES ENTRE A FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E O NÍVEL DE ESTRESSE APRESENTADO POR ESCOLARES.



FEF



Grupo de Estudos de Educação Física no Desenvolvimento Infantil

Aline Menezes dos Santos (alinemenezes9@hotmail.com)

Orientador: Prof. Dr. Ademir De Marco

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – UNICAMP

PIBIC - CNPq

PALAVRAS - CHAVE: Criança, Estresse, Atividade Física, Ensino Fundamental, Educação Física.

INTRODUÇÃO

O estresse é um aspecto inevitável da vida, de acordo com Hans Selye: “O homem nasce, vive e morre com stress”. Segundo os psicólogos, níveis reduzidos e assimiláveis de estresse são úteis, porque geram motivação. No entanto, em excesso, as manifestações psicossomáticas geradas pelas respostas estressoras, podem significar ameaça e desequilíbrio psicofisiológico para o organismo com a conseqüente perda da homeostase.

Atualmente, vários ramos da ciência se deparam com o fato do estresse estar afetando pessoas de faixas etárias cada vez mais jovens. Casos de estresse em crianças e adolescentes, estão sendo relatados na literatura médica mundial com frequência cada vez maior. Infelizmente, o Brasil está incluso nestas estatísticas e, no nosso país fatores como violência, pobreza, desemprego, família desestruturada entre outros, nos colocam como campeões de estresse na faixa etária juvenil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por ser a escola o primeiro ambiente formal que a criança participa, além do ambiente familiar, é lógico se pensar que este se torna importante para ela, podendo trazer contribuições positivas e também negativas para o desenvolvimento infantil. Por isto, esta pesquisa teve o objetivo de avaliar os níveis de estresse presente num grupo de alunos e suas possíveis correlações com a prática regular de atividades físicas, averiguando assim as influências do ambiente escolar nestas manifestações.

A partir dos resultados obtidos com 22% de crianças com estresse e 78% sem estresse e, embora esses dados não indiquem um quadro caótico, devemos receber como importante alerta para a sociedade e, mais especificamente, para as relações interpessoais no ambiente escolar, entre professores e alunos, o indicativo de que o percentual obtido com crianças que apresentam determinado nível de estresse deva ser considerado como estímulo e motivação para a continuidade e a ampliação de estudos nesta área.

METODOLOGIA

Esse estudo investigou a frequência com que meninos e meninas entre 8 e 9 anos de idade praticam atividades físicas semanalmente, a fim de estabelecer possíveis correlações com o nível de estresse apresentados pelos mesmos. A amostra dessa pesquisa consistiu em 50 alunos, sendo 26 do sexo feminino e 24 do sexo masculino, que frequentam o Programa de Integração e Desenvolvimento da Criança e do Adolescente – Prodecad, espaço de ensino não-formal mantido pela própria UNICAMP e situado na cidade universitária “Zeferino Vaz”.

Para a avaliação do nível de estresse foi utilizada a Escala de Estresse Infantil – ESI, padronizada por Marilda Lipp (1988), seguido de uma entrevista com três perguntas num clima de descontração para que não significasse uma fonte de pressão para os alunos e, assim, obter as informações sobre a frequência da prática de atividades físicas escolares e extra-curriculares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No caso dessa pesquisa, esta consistiu num estudo que reuniu uma amostra pequena que não possibilita a apuração de dados que possam ser extrapolados para a população de maneira geral, porém, o modelo metodológico adotado representa adequada estratégia que poderá ser ampliada com outras amostras em estudos futuros, sendo esta uma contribuição significativa para o campo da investigação científica.

Portanto, fica demonstrado que a Educação Física pode contribuir com este cenário, ou seja, a partir de programas de atividades físicas adequadas e tecnicamente elaboradas e desenvolvidas, esta área poderá contribuir de forma significativa para este binômio, prática de atividade física e redução de estresse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- BIGNOTTO, M. M. A eficácia do treino de controle do stress infantil. 2010. 48 folhas. Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia do Centro de Ciências da Vida – PUC – Campinas, 2010.
- DE MARCO, A. Stress no desenvolvimento da criança. *Corpoconsciência*. Santo André. N 0 – 1997, p. 25 – 35.
- LIPP, E. N. M.; ARANTE, J. P.; BURITI, S. M.; WITZIG, T. O estresse em escolares. *Rev. Psicologia Escolar e Educacional*, 2002, v. 6, N. 1, p. 51-56.
- SELYE, H. *Stress – a tensão da vida*. 2. ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.