

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

DOS SANTOS, M. A.

DE MARCO, A.

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – UNICAMP

PIBIC/CNPq/ PIBIC-AF/PIBITI /SAE

Descrição – Atualmente a medicina e a 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 nessas estatísticas e no nosso país fatores como violência, pobreza, desemprego, família desestruturada entre outros nos colocam como campeões de estresse na faixa etária juvenil. **Objetivos/ Metodologia** – Este 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 desta 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 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. **Resultados** – Os resultados obtidos indicam que dos alunos pesquisados, 78% não apresentavam características significativas de estresse, enquanto que 22% apresentaram indicativos desta patologia. **Conclusões** – Embora os resultados obtidos não representem um quadro caótico, estes demonstram que é possível se pensar em medidas preventivas para que os índices de estresse detectados não sejam agravados, principalmente no que diz respeito ao ambiente escolar. Sendo importante considerar as relações sociais que permeiam os ambientes escolares e familiares bem como as próprias relações entre estes meios sociais dos quais a criança participa. Neste cenário, encontra-se a Educação Física cujos conteúdos de aulas podem contribuir para a redução e até mesmo eliminação dos níveis de estresse de crianças e

adolescentes, pois a literatura demonstra que a prática saudável e lúdica de atividades físicas contribui com o equilíbrio emocional das pessoas em qualquer faixa etária. A pesquisa por consistir num estudo piloto e ter analisado uma amostra pequena não pode ser extrapolada para população de maneira geral, porém o método adotado poderá ser explorado em estudos futuros com ampliação da amostra para com isto contribuir com este tipo de pesquisa científica.