



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA NO RECREIO ESCOLAR

**Daiana Lopes de Rosa<sup>1</sup>**  
**Milena de Oliveira Fortes<sup>2</sup>**  
**Carolina Bohns Mattea<sup>3</sup>**  
**Mario Renato Azevedo<sup>4</sup>**

**RESUMO:** Objetivo: descrever a organização das escolas quanto à prática de atividade física durante o recreio nas escolas da cidade de Pelotas. Foi realizado um estudo tipo censo, o qual incluiu todas as escolas da cidade de Pelotas (n= 99) das redes municipal, estadual e privada com o primeiro ciclo do ensino fundamental (1ª a 4ª Série). Foram entrevistados os diretores e coordenadores pedagógicos das escolas. Resultados: 98% das escolas oferecem recreio, 86,6% das escolas não oferece orientação de atividade física no recreio. Das escolas que oferecem orientação (13,4%), mais da metade (54%) possuem monitores nessa função.

**Palavras-chave:** Atividade física. Recreio. Escola.

*GUIDELINES FOR PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOL RECESS*

**ABSTRACT:** Objective: To describe the organization of schools regarding physical activity during school recess in the city of Pelotas. A census study was carried out including all the public and private schools in the city of Pelotas (n =99) with the first cycle of basic education (1st to 4th Grade). Directors and coordinators from these schools were interviewed. Results: 98% of schools offer recess, 86.6% of schools do not offer guidance for physical activity during recess. From the schools, which provide guidance, (13.4%), more than half (54%) have monitors performing this task.

**Keywords:** Physical activity. Recess. School.

*DIRECTRICES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RECREO ESCOLAR*

**RESUMEN:** Objetivo: Describir la organización de las escuelas con respecto a la actividad física durante el recreo en las escuelas de la ciudad de Pelotas. Se realizó un estudio como el estudio del censo, que incluía a todas las escuelas de la ciudad de Pelotas (n = 99) de la red municipal, estadual y privada con el primer ciclo de educación básica (1 ° a 4 ° grado). Entrevistamos a los directores y coordinadores pedagógicos de las escuelas. Resultados: el 98% de las escuelas ofrecen recreo, el 86,6% de las escuelas no ofrecen la actividad física durante el recreo. Escuelas que ofrecen orientación (13,4%), más de la mitad (54%) tienen monitores en esta función.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Mestrado da Escola Superior de Educação Física da UFPel- dlopesrosa@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Mestrado da Escola Superior de Educação Física da UFPel- fortes.milena@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Mestrado da Escola Superior de Educação Física da UFPel- carolinamattea@hotmail.com

<sup>4</sup> Professor Adjunto da Escola Superior de Educação Física da UFPel- marioazevedojr@terra.com.br



**Palabras clave:** Actividad física. Recreio. Escuela.

## **INTRODUÇÃO**

A importância da atividade física e sua relação com a saúde de crianças tem sido foco de diversos estudos nos últimos anos. Segundo Guerra et al (2003) os fatores de risco associados a doenças cardiovasculares são encontrados já na infância e a prática de atividade física regular pode ter influências sobre estes fatores, através da diminuição desses, fazendo com que esta criança se torne um adulto mais saudável.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que atividade física inclui brincadeiras, jogos, esportes, recreação e Educação Física, todos contextualizados seja no ambiente familiar, na comunidade e na escola, sendo esta última um local privilegiado para a promoção de um estilo de vida saudável (VILARTA, 2008). Nos Parâmetros Curriculares Nacionais Tema Transversal Saúde (1998), diz que a escola, apesar de varias instâncias que podem promover a saúde é o melhor lugar para que isto ocorra, uma vez que os escolares estão em fase de formação e consolidação de hábitos de vida. Assim, a escola deve proporcionar de maneira fácil uma mudança no conhecimento e no comportamento dos estudantes, a fim de que estes entendam e saibam como adicionar na sua rotina diária a prática de atividades físicas de forma que possam agregar em suas vidas benefícios à saúde (NAHAS, 2006).

Dessa forma, é importante utilizar todos os espaços disponíveis na escola com objetivo de promover a prática de atividade física, a fim de estimular um estilo de vida ativo e saudável para as crianças, assim como realmente promover atividades que possam trazer benefícios a essa população. Nesse sentido, um espaço que tem sido foco na promoção da atividade física é o recreio escolar. Ridgers et al (2009) salienta que o recreio seja uma alternativa para fornecer mais oportunidades para a prática de atividade física na escola, sendo um ambiente possível e viável para a promoção de atividade física e saúde, possibilitando aos escolares aumentarem os níveis de atividades físicas no seu dia e, assim, diminuindo a quantidade diária de atividades sedentárias. Dessa forma o objetivo desse estudo é descrever a organização das escolas quanto à orientação



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**  
*ORIENTAÇÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA NO RECREIO ESCOLAR*

da prática de atividade física durante o recreio em escolas de Ensino Fundamental da rede municipal, estadual e privada da cidade de Pelotas.

## **METODOLOGIA**

Foi realizado um estudo descritivo como parte de um projeto maior intitulado Coorte de Nascimentos de Pelotas do ano de 2004. No ano de 2011, como parte da avaliação do nível de atividade física das crianças com média de idade de sete anos, foram visitadas todas as escolas da cidade de Pelotas, a fim de serem observados os espaços frequentados por essas para a prática de atividade física. Foram feitos questionamentos aos diretores, coordenadores pedagógicos e professores de Educação Física das escolas sobre aula de Educação Física, recreio e atividade extracurricular. Foram também observados os espaços presentes na escola para prática de atividade física como quadras esportivas, ginásio de esportes, parques, *playgrounds*, dentre outros. No entanto, nesse estudo, as variáveis de interesse são o recreio escolar e questões de estrutura e ambiente.

Esse estudo é do tipo censo, em que foram investigadas todas as escolas da cidade de Pelotas da rede municipal, estadual e privada com o primeiro ciclo do ensino fundamental (1ª a 4ª Série), totalizando 99 escolas. A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2010 e conduzida por entrevistadores selecionados entre estudantes do curso de Educação Física da ESEF/UFPel. A equipe de coleta de dados recebeu um treinamento ministrado pelo pesquisador responsável do estudo da Coorte de Nascimentos de 2004. Todos os entrevistadores receberam um determinado número de escolas e, sendo responsabilidade dos mesmos o contato com as escolas para agendamento das entrevistas e da observação dos espaços disponíveis para a atividade física nas escolas.

O instrumento utilizado foi um questionário misto com perguntas abertas e fechadas, dividido em cinco blocos. Para esse estudo, foi utilizado apenas o bloco relacionado às questões sobre recreio, possuindo as seguintes questões: a) A escola oferece recreio até a 4ª série? Sim ou Não? b) Quantos recreios são oferecidos para



alunos até a 4ª série? c) Qual o tempo médio do recreio? d) Há alguma orientação durante o recreio? Sim ou não? Se sim, qual profissional orienta?

Foi considerado orientação quando o profissional responsável desenvolvia alguma atividade orientada com os alunos durante o recreio, a fim de proporcionar um aumento o nível de atividade física das crianças.

Foram entrevistados os diretores, coordenadores pedagógicos e professores das escolas. Após a entrevista, passou-se para a parte de observação dos espaços disponíveis para a atividade física na escola.

Os dados foram digitados no programa Epi Data e a análise foi feita no programa Stata 10.0. A análise descritiva apresentou os dados sob forma de números absolutos e proporções. O teste de qui-quadrado foi utilizado para as análises bivariadas.

O protocolo da coleta de dados deste estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas. Todos entrevistados assinaram o termo de consentimento para a realização da coleta de dados.

## **RESULTADOS**

Um total de 100 escolas foram consideradas elegíveis para fazer parte da amostra, no entanto uma escola recusou a participação no estudo. A Tabela 1 descreve as 99 escolas segundo a rede de ensino.

De todas as escolas analisadas, 98% (97) oferecem recreio, sendo que apenas duas escolas não oferecem recreio de 1ª a 4ª série. Na tabela 2 está apresentada o número de recreios que são oferecidos pelas escolas, o tempo desses e se há alguma orientação de atividade física durante o recreio. A grande maioria das escolas (89,7%) oferece apenas um recreio durante o período de aula. Mais da metade (53,6%) disponibiliza 15 minutos para o recreio e apenas 13,4% das escolas possui orientação durante o recreio.

A Figura 1 mostra a distribuição das escolas segundo a função de quem orienta o recreio. Mais da metade (54%) possuem monitores desempenhando esta função e



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**  
*ORIENTAÇÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA NO RECREIO ESCOLAR*

apenas em 7% das escolas com recreio orientado possui um professor de Educação Física nesta função.

**TABELA 1** - Percentual e número absoluto de escolas participantes do estudo, estratificada por esfera.

Escolas Participantes		
	Valor Absoluto	Percentual
Estadual	44	44,4%
Municipal	40	40,4%
Particular	15	15,2%
Total	99	100,0%

**TABELA 2** - Valores em percentual da quantidade, do tempo dos recreios oferecidos pelas escolas e quanto deles apresentam alguma orientação de Atividade Física.

	Porcentagem	Valor Absoluto
Número de recreios		
1	89,7%	87
2	9,3%	09
3	1,0%	01
Tempo de recreio (minutos)		
15	53,6%	52
20	42,2%	41
25	2,1%	2
30	2,1%	2
Orientação no recreio		
Sim	13,4%	13



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**  
*ORIENTAÇÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA NO RECREIO ESCOLAR*

---

Não	86,6%	84
Total	100,0%	97

---

---

**FIGURA 1-** Distribuição da amostra em relação à função do profissional que orienta o recreio.



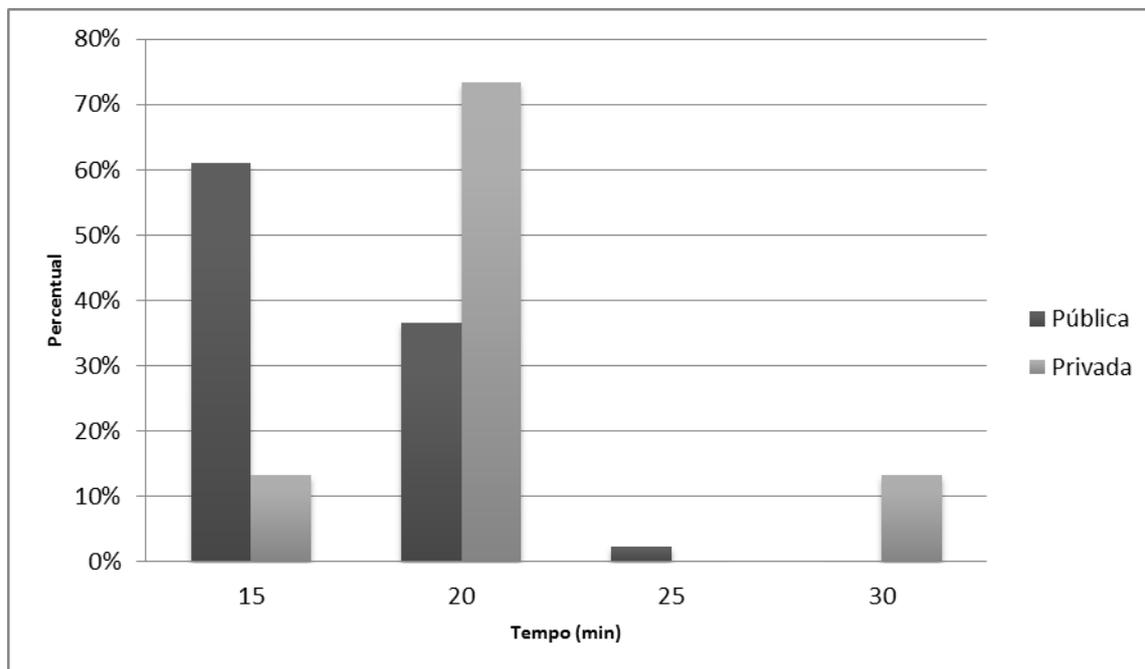
A associação entre a presença de orientação no recreio e a rede de ensino não mostrou significância estatística ( $p=0,4$ ). A proporção de orientação do recreio foi de 12,2% entre escolas da rede pública (municipal e estadual) e 20,0% da rede particular.

A Figura 2 mostra a relação tempo de recreio e escola, sendo esta estratificada em pública e particular. Entre as escolas públicas, a maioria (60%) reserva 15 minutos para o recreio, enquanto que na rede privada o tempo de 20 minutos é observado em mais de 70% das escolas.

**FIGURA 2-** Relação entre o tempo de recreio entre escolas públicas e privadas.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**  
*ORIENTAÇÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA NO RECREIO ESCOLAR*



## DISCUSSÃO

Os resultados mostram que quase a totalidade das escolas (98%) oferece recreio, sendo que o tempo de duração mais frequente foi de 15 minutos, com 53,6% de prevalência. Também merece destaque entre os resultados o fato de que 86,6% das escolas não oferecem orientação de atividade física no recreio, o que pode ser um fator preponderante à prática de atividades sedentárias durante esse tempo.

Segundo Pereira et al. (1997) a palavra “recreio” tem dois significados, o de espaço, local onde as crianças têm atividades, e de tempo, o intervalo entre as aulas. Para Mota et al. (2005) o recreio surge como uma oportunidade dos escolares praticarem atividades físicas no seu dia, assim como demonstra ser um ambiente importante para promoção de prática de atividade física. No mesmo sentido, Morabia e Costanza (2009) sugerem que promover atividade física durante o recreio pode fazer com que as crianças gastem calorias extras, sendo uma maneira viável de compensar o longo tempo com atividades sedentárias.

Um estudo realizado por Jennings-Aburto et al. (2009) no México com 12 escolas, mostrou que a falta de organização de atividades física e a não disponibilização



dos materiais como bolas e cordas são, entre outras, barreiras para a prática de atividade física durante o recreio. Nesse sentido, várias intervenções de promoção de atividade física no recreio foram avaliadas, tendo dois focos principais: a) orientação de atividades durante o recreio e; b) disponibilização de materiais ou melhoras ambientais para a prática de atividades físicas.

Em relação ao efeito de programas de recreio orientados, estudos têm mostrado um efeito positivo sobre o nível de atividade física dos alunos. Loucaides et al. (2009) realizaram um estudo em Chipre com crianças (média de idade  $11,1 \pm 0,3$  anos) com o objetivo de averiguar atividade física durante o recreio em três escolas, sendo duas instituições aplicando atividades organizadas com equipes desportivas de vôlei, futebol, handebol e basquete, e uma sem o desenvolvimento de atividades. Após quatro semanas de intervenção, o número de passos por minuto aumentou significativamente nas duas escolas que receberam a intervenção.

Elder et al. (2011) também desenvolveram um estudo que buscou analisar o resultado de uma intervenção comunitária denominada, “Aventuras para Crianças”, a qual tinha como objetivo prevenir e combater a obesidade em crianças de 5 a 7 anos de idade. Esse estudo foi realizado em 13 escolas. A intervenção foi dividida em quatro momentos: casa, escola, comunidade, e sem intervenção. Contudo, os autores se detiveram apenas no momento que envolvia a escola, incluindo as atividades durante o recreio. Essas atividades envolviam grupos de caminhada, atividades no *playground* e estações de jogos, sendo todas orientadas e supervisionadas por “promotoras” (conselheiras de saúde comunitária). Como resultado, após um ano de intervenção, houve um aumento no nível de atividade física vigorosa nas meninas que passou de 28,6% para 31%, não havendo uma mudança significativa nos níveis de atividade física dos meninos.

Huberty et al (2009) realizaram um estudo com crianças com média de idade de 9,6 anos, com uma intervenção que envolvia mudança no ambiente do recreio e disponibilização de material sendo estas atividades organizadas e orientadas por monitor, no qual foi treinado para desenvolver esta função. Entre os resultados houve um aumento significativo no nível de atividade física moderada de 18,1% para 31,2% e na atividade física vigorosa de 7,2% para 16,8% das crianças. Esses dois estudos,



envolveram atividades maiores, como, por exemplo, mudanças no ambiente e treinamento de pessoas para estimular e proporcionar jogos e atividades físicas durante o recreio. Dessa forma, evidencia-se a necessidade de elaborar intervenções efetivas no espaço do recreio escolar, utilizando não apenas a distribuição de material aos alunos, mas sim capacitar profissionais para que esses possam promover e estimular as crianças a praticarem atitudes positivas relacionadas à saúde.

Outra abordagem muito utilizada de promoção de atividades físicas no recreio diz respeito à qualificação do ambiente com melhoras nas estruturas físicas ou disponibilização de materiais aos alunos. Lopes e Pereira (2006) realizaram um estudo intervenção em uma escola de Portugal com crianças de 6 a 7 anos de idade, onde disponibilizaram materiais como bolas, cordas, arcos, durante o recreio. Os autores (2006) concluíram que a intervenção resultou em um aumento da atividade física das crianças que passou de 68,16% para 86,66% na atividade física total de meninas e 79,61% para 93,46% nos meninos.

Verstraete et al. (2006) realizaram um estudo em sete escolas, avaliando o efeito de uma intervenção em dois recreios (manhã e intervalo do almoço), sendo quatro escolas como grupo intervenção (122 crianças com média de idade de  $10,8 \pm 0,6$  anos) e três como grupo controle (113 crianças com média de idade  $10,9 \pm 0,7$  anos). Nas escolas que receberam a intervenção, a qual consistiu em fornecimento de equipamentos de jogos no recreio, as crianças tiveram um aumento no nível de atividade física moderada de 41,05% para 45,16% durante o recreio da manhã. Em relação ao intervalo do almoço, houve um aumento tanto no nível de atividade física moderada (38,19% para 49,56%), quanto nas atividades vigorosas (9,67% para 11,175).

Stratton e Mullan (2005) desenvolveram um estudo de intervenção durante o recreio em duas escolas, uma com alunos de quatro a sete anos e outra com alunos de sete a onze anos. A intervenção para os alunos menores consistiu em marcações multicoloridas de trilhas divertidas, labirintos, entre outros. Para os alunos maiores a intervenção teve marcação de quadras de futebol, basquete, tênis curto. Como resultado houve um aumento no nível de atividade física moderada a vigorosa dos alunos mais novos passando de 40,9% para 43,3% e os alunos mais velhos passaram de 33,5% para 40,4%.



Artigo de revisão recentemente publicado sobre intervenções realizadas entre escolares brasileiros (SOUZA et al, 2011) concluiu que programas que promovem atividade física e hábitos de vida saudáveis, na escola, são de grande importância para uma melhor conscientização estímulo à atitudes positivas relacionadas à saúde de crianças e jovens. Nessa perspectiva, o recreio surge como mais uma oportunidade para desenvolver programas de atividade física na escola, sendo também outra opção para que os alunos possam aumentar os níveis de atividade física durante o dia.

## CONCLUSÃO

A literatura vem mostrando que intervenções no recreio atestam o potencial que esse espaço possui na promoção de atividade física entre escolares. Nesse estudo, os resultados mostraram que a grande maioria das escolas não oferece nenhum tipo de orientação de atividade física no espaço do recreio, salientando um desperdício de um ambiente promissor para o desenvolvimento de atividades que tenham como objetivo a promoção da prática de atividade e, assim, refletindo na busca de práticas positivas relacionadas à um estilo de vida ativo e saudável dos escolares.

A partir desses resultados fica evidente a falta de planejamento, prioridade e de incentivo por parte da gestão pública educacional para o desenvolvimento de políticas de promoção da atividade física para tais espaços, os quais, muitas vezes, tornam-se ociosos e sedentários.

Assim, programas de intervenção no ambiente do recreio escolar com foco na atividade física são de grande relevância, promovendo um desafio no que se refere a mudanças de comportamento no espaço escolar como um todo.

## REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos: tema transversal Saúde** / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília : MEC/SEF, 1998, 42p.



2. ELDER, John P. *et al.* Effects of a Multi-Pronged Intervention on Children's Activity Levels at Recess: The Aventuras para Niños Study. **American Society for Nutrition**. v.2, p.171S –176S, 2011.
3. GUERRA, Sandra *et al.* Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes. **Rev. bras. saúde matern. infant.** v. 3, n 1, p. 9-15, 2003.
4. HUBERTY, Jennifer L. *et al.* Ready for Recess: A Pilot Study to Increase Physical Activity in Elementary School Children. **Journal of School Health**. v. 81, n. 5, p 251-257, 2011.
5. JENNINGS-ABURTO, Nancy *et al.* Physical activity during the school day in public primary schools in Mexico City. **Salud pública de méxico**. v.51, n. 2, p. 141-147, 2009.
6. LOUCAIDES, Constantinos A.*et al.* Promoting physical activity during school break times: Piloting a simple, low cost intervention. **Preventive Medicine**. V.48, p.332– 334, 2009.
7. LOPES, Luís *et al.* Atividade física no recreio escolar: estudo de intervenção em crianças dos seis aos 12 anos. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.** v.20, n.4, p.271-80, 2006.
8. MOTA, Jorge *et al.* Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. **Journal of Sports Sciences**. v.23, n.3, p.269-275, 2005.
9. MORABIA, Alfredo; COSTANZA, Michael C. Active encouragement of physical activity during school recess. **Preventive Medicine**. v.48, n.4, p.305-306, 2009.
10. NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.
11. PEREIRA, B.; NETO, C. A infância e as práticas lúdicas. In: PINTO, M.; SARMENTO, M. **A infância, contextos e identidades**. Braga: Centro de Estudos da Criança/Universidade do Minho, 1997. p.219-64.
12. RIDGERS, Nicola D. *et al.* Physical activity levels of Hungarian children during school recess. **Preventive Medicine**. v. 49, n. 5, p. 410–412, 2009.
13. STRATTON, Gareth; MULLAN, Elaine. The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. **Preventive Medicine**. v.41, P. 828 – 833, 2005.
14. SOUZA, Evanice A. *et al.* Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Cad. Saúde Pública**. v.27, n.8, p1459-1471, 2011.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*ORIENTAÇÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA NO RECREIO ESCOLAR*

15. WHO. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. World Health Organization, 2011. Disponível em: < <http://www.who.int/en/> > Acesso em: 6 de jun 2011.

16. VERSTRAETE, Stefanie J.M. *et al.* Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. **European Journal of Public Health**. v.16, n.4, p.415–419, 2006.

17. VILARTA, Roberto. A Educação Física e a Promoção da Qualidade de Vida na Escola: Desafios na Saúde de Comunidades Escolares. In: VILARTA, R.; BOCCALETTO, E. M. A. (Org.). **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. São Paulo: IPES, 2008. p. 11-18.

Recebido em: 27/04/2012  
Aprovado em: 10/05/2012