



**XXXIII SIC** SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2021
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	Efeitos de uma intervenção com atividade física moderada-vigorosa em aulas de educação física sobre aptidão física e saúde mental de crianças
<b>Autor</b>	GABRIELLA BARBOSA DE FREITAS
<b>Orientador</b>	ANELISE REIS GAYA

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID)

Nome autor: Gabriella Barbosa de Freitas

Nome orientadora: Anelise Reis Gaya

Efeitos de uma intervenção com atividade física moderada-vigorosa em aulas de educação física sobre aptidão física e saúde mental de crianças

A atividade física e a alimentação saudável podem exercer uma influência positiva na aptidão física e na saúde mental das crianças. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar o efeito de dois programas de aulas de educação física sobre a aptidão física e a saúde mental de crianças. Trata-se de um estudo quase experimental, desenvolvido com 67 crianças com idade entre 6 e 11 anos ( $8,09 \pm 1,81$ ). Foi realizada uma intervenção de 21 semanas, com aulas de educação física baseadas em atividade física de intensidade moderada a vigorosa, esportes, além de educação nutricional. As variáveis avaliadas no início e após a intervenção foram aptidão física através dos protocolos sugeridos pelo Proesp-Br e a saúde mental por meio do questionário de capacidades e dificuldades. Anova mista ajustada para sexo e idade foi utilizada para a análise estatística. Os resultados mostraram que houve melhorias na condição de intervenção (CI) nos componentes da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória, velocidade e agilidade) e indicadores de saúde mental (dificuldades totais, sintomas emocionais, problemas com colegas e comportamento pró-social) após um programa de educação física escolar em comparação com a condição de controle (CC). Assim, aulas de educação física bem planejadas e programas de intervenção simples podem ser adotados no nível escolar e são capazes de promover a saúde física e mental das crianças.