



APTIDÃO RELACIONADA À SAÚDE DE ESCOLARES DOS 2º ANOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA¹

CAVALLINI, Gabriele Monteiro²
ROSA, Leandro César Salbego da²
ROSSATO, Vania Mari³
PANDA, Maria Denise Justo⁴

Resumo: O objetivo do estudo foi analisar as variáveis que identificam aptidão física relacionada à saúde, em 51 crianças do 2º ano com idade ente 7 e 8 anos da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Maria Bandarra Westphalen, do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física. A avaliação constituiu dos testes do PROESP-BR. Após a análise dos dados observou-se que no IMC 80,76% dos meninos e 80% das meninas estão na zona saudável. Já na variável flexibilidade houve diferença entre resultados por gênero, 96,15% dos meninos ficaram dentro da zona saudável, no entanto, a maioria das meninas que somam 72%, classificou-se em zona de risco. A aptidão cardiorrespiratória, foi notada nos meninos 57,70% e nas meninas 88% fora da zona saudável. Analisando a resistência muscular localizada abdominal, foi verificado que os meninos 88,47% e as meninas 64%, apresentam valores na zona de risco. Desse modo, após concluir o estudo, é possível observar que grande parte dos alunos se encontra dentro da classificação do PROESP-BR na zona de risco à saúde. Então, estes alunos precisam rever seu estilo de vida, e também, da importância do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física nas escolas, onde traz a pratica de atividades físicas para os anos iniciais para que os alunos durante as aulas façam os exercícios que possibilitem sair da zona de risco a saúde.

Palavras-chave: Aptidão física, avaliação, escolares, saúde.

Abstract: *The aim of the study was to analyze the variables that identify physical fitness and health in 51 children in the 2nd year with being age 7 and 8 years of the State Preparatory High School teacher Maria Bandarra Westphalen, the Institutional Program Initiation Purse in Teaching - PIBID / UNICRUZ / Physical Education. The evaluation consisted of PROESP-BR tests. After data analysis, it was observed that BMI 80.76% of boys and 80% of girls are in the healthy zone. In the variable flexibility was no difference between results by gender, 96.15% of boys were within the healthy zone, however, most girls totaling 72%, ranked in the risk zone. Cardiorespiratory fitness was noted in 57.70% boys and girls 88% off the healthy zone. The analyzing localized abdominal muscle endurance, it was found that 88.47% boys and 64% girls are rated in the risk zone. Thus, after completing the study, we can see that many of the students is within the classification of PROESP-BR in the risk zone to health. So these students need to review your lifestyle, and also the importance of the Institutional*

¹ PIBID- Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência/UNICRUZ/Educação Física com fomento da CAPES.

² Acadêmicos do curso de Educação Física/Licenciatura – Bolsistas PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. Membros GEPEF/CNPQ. gabiicavallini@gmail.com ; leandrocsr03@hotmail.com

³ Mestre em Ciência do Movimento Humano. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ vrossato@unicruz.edu.br

⁴ Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Bolsista coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



Program Initiation Purse in Teaching - PIBID / UNICRUZ / Physical Education *in schools*, which brings the practice of physical activities for early years for students during lessons do the exercises that enable leave the danger zone health.

Keywords: Physical fitness, evaluation, school, health

1. INTRODUÇÃO

A aptidão física está relacionada à prevenção de risco para doenças crônicas, redução da adiposidade total e abdominal, melhora da saúde mental e corporal e aumento do desempenho pessoal (SILVA, *et al.*, 2005).

De acordo com a OMS, aptidão física deve ser compreendida como a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira eficaz. Dentro deste conceito, estar apto fisicamente significa apresentar condições que permitam um bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos. (GUISELINI, 2004.)

A aptidão física é um estado positivo de bem-estar influenciado por atividades físicas vigorosas, genéticas e nutrição adequada, ou seja, um conjunto de características relacionadas à capacidade de executar atividade física (GALLAHUE; DONNELLY, 2008).

A aptidão física pode ser definida como conjunto de componentes que auxiliam a efetiva função do indivíduo na sociedade sem excessiva fadiga e com reserva de energia para utilizar o tempo livre (PITANGA, 2004).

A aptidão física considerada como a capacidade de realizar atividades físicas, pode ser classificada de duas formas: aptidão física relacionada à performance esportiva, que inclui componentes necessários para uma performance máxima no trabalho ou nos esportes. E aptidão física relacionada à saúde que tem características possibilita mais energia para as tarefas do dia-dia e para o lazer, proporcionando, principalmente, menor risco de desenvolver doenças crônico-degenerativas que estão associadas a baixos níveis de atividade física (NAHAS, 2013).

Com relação ao desempenho esportivo as variáveis são: força, que é a capacidade de um músculo ou grupo muscular vencer uma resistência, produzindo tensão na ação de empurrar, tracionar ou elevar. A agilidade, a capacidade que se tem para mover no espaço mais rápido possível; velocidade, qualidade particular do músculo e das coordenações neuromusculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos, que juntos



formam uma mesma ação, de uma intensidade máxima e de rápida duração (TUBINO; MACEDO, 2005).

Com relação a aptidão física relacionada à saúde, a resistência muscular localizada conceitua-se como a predisposição do músculo em reproduzir movimentos idênticos durante um período prolongado (GUISELINI, 2004). Em outras palavras, é a capacidade de exercer força contra algo externo ao corpo por repetidas vezes até entrar em fadiga. A flexibilidade, outra particularidade de aptidão relacionada à saúde, é a capacidade de vários ligamentos do corpo de se moverem através de sua extensão completa de movimento (GALLAHUE; DONNELLY, 2008). Por fim, temos a composição corporal, que é tida como a percentagem relativa de músculo, gordura, osso e outros tecidos do qual é composto o corpo humano. (GUISELIN, 2004). Também pode ser definida como a proporção entre massa corporal magra e massa corporal lipídica, relação entre tecido gorduroso e tecido magro. Contudo, a composição corporal não é aceita universalmente como integrante de aptidão relacionada à saúde, argumentando-se que é a única variável medida e não executada como as outras. Vale salientar que, a aptidão física é para todos e não somente para quem é magro ou está em seu peso ideal. (GALLAHUE; DONNELLY, 2008).

Ao observar as diferenças baterias de testes e as características específicas de cada uma delas, é possível constatar que as baterias criadas para avaliar o desempenho motor focam-se em análises qualitativas do movimento, nas quais se evidencia uma observação sistemática com julgamento criterioso da qualidade (ARAUJO, 2008).

A Universidade de Cruz Alta realiza o PIBID – Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência, na subárea de Educação Física, em três escolas estaduais da cidade de Cruz Alta com a proposta de oficinas de educação psicomotora desenvolvidas três vezes na semana durante cinquenta minutos e a aptidão física está sendo o novo enfoque para o trabalho a ser desenvolvido com os escolares.

Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar o nível aptidão física relacionada à saúde, classificando as os seus componentes, IMC – índice de massa corporal, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, RML – resistência muscular localizada.

2. METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo de caráter diagnóstico onde foram obtidas informações referentes às variáveis, sendo elas, da composição corporal foi mensurada utilizando-se o



índice de massa corporal (IMC), aptidão cardiorrespiratória com o teste da corrida/caminhada de 6 minutos, a flexibilidade com o teste de sentar e alcançar e a resistência muscular localizada com o teste de números de abdominais realizado em 1 minuto – *Sit up*, seguindo o manual de testes do PROESP-BR (GAYA *et al.*, 2012)

Participaram desse estudo 51 crianças dos segundos anos da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Maria Bandarra Westephalen, participante do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física.

Os testes foram aplicados pelos bolsistas do PIBID/UNICRUZ/Educação Física que desenvolvem as oficinas de educação psicomotora, seguindo rigidamente o protocolo de cada teste, aplicado individualmente e de forma igualitária, sob a orientação do professor supervisor do programa na escola.

Para o tratamento estatístico, após a tabulação dos dados, foi realizada a análise descritiva dos dados por inferência percentual, organizando os resultados em tabelas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1: Aptidão relacionada à saúde de escolares dos 2º anos do PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física

	MENINOS - N=26		MENINAS - N=25	
	Zona Saudável ZS	Zona de Risco ZR	Zona Saudável ZS	Zona de Risco ZR
IMC	80,76%	19,24%	80%	20%
Cardiorrespiratório	42,30%	57,70%	12%	88%
RML	11,53%	88,47%	36%	64%
Flexibilidade	96,15%	3,85%	28%	72%

Ao analisarmos a tabela acima percebemos duas das variáveis avaliadas com resultados positivos. Com relação ao IMC, índice de massa muscular, é possível observar que a maioria dos alunos, tanto meninos (80,76%) e meninas (80%) encontra-se em zona saudável, no entanto, uma pequena parcela de meninos (19,24%) e de meninas (20%), que estão na zona de risco, merecem acompanhamento. Na flexibilidade, houve diferença entre os resultados por gênero, 96,15% dos meninos ficaram dentro da zona saudável, no entanto, a maioria das meninas que somam 72%, classificou-se em zona de risco.

Contudo, duas das variáveis avaliadas apresentaram resultados negativos. A aptidão cardiorrespiratória, onde notamos que mais da metade dos meninos (57,70%) e grande número de meninas (88%) estão fora da zona saudável, tornando-se indispensável o



acompanhamento de professor de Educação Física para essas crianças. Analisando a próxima variável, resistência muscular localizada abdominal, verificamos que a maioria dos meninos, 88,47% e também das meninas com, 64%, apresentam valores na zona de risco. Tendo em vista a relação entre RML e a postura da criança, é fundamental a orientação para que os alunos em zona crítica não sofram consequências futuras.

Resultados semelhantes foram encontrados em um estudo cujo objetivo foi mensurar indicadores de aptidão física em alunos, de acordo com a idade cronológica e o sexo. Foram utilizadas também as tabelas normativas do PROESP-BR. O estudo contou com 3145 escolares selecionados aleatoriamente (1590 meninos e 1555 meninas), com idades entre 7 e 16 anos. Foi observado valores elevados, em geral, superiores a 50%, para a classificação “ruim” (abaixo do percentil 40) em todos os testes para ambos os sexos, principalmente, no feminino. Considerando os valores médios obtidos, a pesquisa concluiu que os jovens, principalmente, do sexo feminino, apresentam um baixo nível de aptidão física. Ficou sugerido que sejam proporcionados programas de promoção de saúde na região centro oeste de São Paulo, especialmente, voltados a prática de atividades físicas (LUGUETTI, *et al.*, 2010).

Em outro estudo, que teve como objetivo avaliar os níveis de aptidão física relacionada à saúde de crianças de escola pública de tempo integral do município de Ponta Grossa, no estado do Paraná, onde a amostra constituiu-se de 104 crianças de 8 a 10 anos de idade, com 47 do sexo masculino e 57 do sexo feminino. A avaliação constituiu da bateria de testes motores PROESP-BR, com ênfase em qualidades físicas relacionadas à saúde como: flexibilidade no teste de sentar e alcançar, aptidão cardiorrespiratória no teste de corrida ou caminhada de nove minutos e resistência muscular localizada através de teste de abdominais. A composição corporal foi determinada através do índice de massa corporal (IMC). A amostra apresentou diferenças entre os sexos nos seguintes testes: flexibilidade, o grupo feminino apresentou maiores características de sobrepeso, quando comparado ao masculino. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as idades. Os resultados observados não apresentaram níveis satisfatórios de aptidão física relacionada à saúde, revelando um risco aumentado a doenças crônicas não transmissíveis aos escolares. (FONSECA *et al.*, 2010).



4. CONCLUSÃO

Desse modo, após análise e discussão dos resultados obtidos neste estudo, é possível observar que grande parte dos alunos se encontra dentro da classificação do PROESP na zona de risco à saúde. Talvez estes alunos não tenham incentivo suficiente para a prática das atividades físicas, necessitando serem estimulados para que haja mais empenho e dedicação na prática de atividades físicas que melhorem a aptidão dos escolares e os números observados neste estudo.

Sabemos, no entanto, que as crianças geralmente não são tão ativas quanto precisam ser para desenvolverem boa resistência cardiorrespiratória, assim como resistência muscular localizada, flexibilidade e índice de massa corporal e que esta depende em grande parte do estilo de vida individual da criança.

Contudo, é possível que os professores de educação física trabalhem em cima desses resultados para que essas crianças tenham uma melhor qualidade de vida, com programas de exercícios físicos que englobem atividades como correr, exercícios aeróbios, treinos progressivos de resistência leve e moderada, giros, alongamentos, assim como estimulem a alimentação saudável e a importância de todos os tipos de atividades que mantenham níveis fisiológicos normais e saudáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO S.S.; OLIVEIRA A.C. Aptidão física em escolares de Aracaju. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.10, p.271-276, 2008. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=489576&indexSearch=ID> Acessado em: 22 abr de 2015.

FERREIRA, M.; BÖHME, M. T. S. Diferenças sexuais no desempenho motor de crianças: influência da adiposidade Corporal. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v.12, n. 2 p. 92-181, 1998. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v12%20n2%20artigo7.pdf> Acessado em: 26 abr. 2015.

FONSECA, H.A.R., DELLAGRANA, R.A., DE LIMA, L.R.A. e KAMINAGAKURA, E.I. Aptidão física relacionada à saúde de escolares de escola pública de tempo integral. **Acta Scientiarum. Health Sciences**. Maringá. V. 32, n. 2, p. 155-161, 2010. Disponível em: <http://eduem.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/viewFile/6873/6873> Acessado em: 12 mar. 2015.



XVII

Seminário Internacional de Educação no MERCOSUL



www.unicruz.edu.br/mercosul

GALLAHUE, D., e DONNELLY, F., C. **Educação Física Desenvolvimentista para Todas as Crianças.** - 4ª ed. – São Paulo: Phorte, p. 83, 84, 86, 87, 88, 2008.

GUISELINI, M. **Aptidão Física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos.** São Paulo: Phorte, p. 35, 37, 38, 44, 45, 2004.

LUGUETTI, C. N., RE, A.H.N. e BOHME, M.T.S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano.** V.12, n.5, p.331-337, 2010. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1980-00372010000500004&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt Acessado em 01 nov. 2014.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida** 6. ed. - Londrina: Midiograf, 2013.

PITANGA, F., J., G. **Testes, medidas e avaliação em Educação Física e Esportes.** - 3ª ed. – São Paulo: Phorte, p. 15-16, 2004.

SILVA, M.A., *et al.* Prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças e adolescentes da rede de ensino da cidade de Maceió. **Arq Bras Cardiol.** v. 84, p.387-92, 2005.

TUBINO, M.G.; MACEDO, M.M. **As Qualidades Físicas na Educação Física e nos Esportes.** 8. ed. – Rio de Janeiro: Shape, 2005.