



CARACTERÍSTICAS DA VALÊNCIA FÍSICA AGILIDADE DOS ALUNOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA¹

PETRY, Fátima²
MANCHINI, Andressa Rosa²
ROSSATO, Vânia Mari³
PANDA, Maria Denise Justo⁴

Resumo: O objetivo do presente estudo é avaliar os níveis de aptidão física relacionada à saúde de crianças do Instituto Estadual de Educação Prof. Annes Dias, do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física. A amostra se constituiu de 121 crianças de 6 a 12 anos de idade do 1º ao 5º ano. A avaliação aconteceu através do teste do PROESP-BR, onde foi usado o protocolo do teste de agilidade. Após a análise dos dados observou-se que os estudantes estão, com o nível bom o 1º ano com 52%, nível muito bom o 2º ano 47,06% e o 5º ano 42,31%, e os alunos considerados com o nível fraco foram os do 3º ano 31,71% e do 4º ano com 44,45%. Dessa forma foi possível concluir que os estudantes precisam rever seu estilo de vida, e assim, faz-se a importância do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física nas escolas, onde proporciona a prática de atividades físicas para os anos iniciais para que os alunos durante as aulas pratiquem atividades físicas, obtendo um resultado benéfico para sua saúde.

Palavras-chave: Valência Física. Agilidade. Atividade Física.

ABSTRACT: *The aim of this study is to assess the levels of physical fitness and health of children in the State Institute of Education Prof. Annes Dias, the Institutional Program Initiation Grant to Teaching - PIBID / UNICRUZ / Physical Education. The sample consisted of 121 children 6-12 years of age from first to 5th grade. The evaluation took place through PROESP-BR test, where the agility test protocol was used. After data analysis, it was observed that the students are with the good level 1st year with 52%, very good level 2nd year 47.06% and 42.31% grade 5, and students considered to the level weak were the 3rd year 31.71% and the 4th year with 44.45%. Thus it was concluded that students need to review your lifestyle, and so does the importance of the Institutional Program Initiation Grant to Teaching - PIBID / UNICRUZ / Physical Education in schools, where it provides the practice of physical activities to the initial years for students during school practice physical activities, obtaining a beneficial result for your health.*

Keywords: *Valencia Physics. Agility. Physical Activity.*

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. fatima-petry@hotmail.com ; adygremista@hotmail.com

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



1. INTRODUÇÃO

A aptidão física pode ser definida como a capacidade que cada indivíduo possui para realizar atividades físicas, podendo estar relacionada a fatores genéticos, ao estado de saúde, dos níveis de nutrição e, principalmente da prática regular de atividades físicas. Agilidade, equilíbrio, velocidade, coordenação, flexibilidade, força muscular, entre outros componentes são descritos na literatura como importantes indicadores da capacidade motora em crianças e adolescentes (BERGMANN *et al.*, 2008).

Ainda o autor acima complementa que, a aptidão física vem sendo abordada, ao longo do tempo, por dois principais aspectos: a aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) e a aptidão física relacionada ao desempenho motor (ApFDM). Sendo assim, a ApFDM está relacionada às habilidades esportivas ou performance motora que contribuem para o desempenho das tarefas específicas, seja no trabalho ou nos esportes. E a ApFRS refere-se a demandas energéticas que possibilitam desenvolver as atividades do cotidiano com vigor, proporcionando um menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas.

Como a aptidão física e a coordenação motora são fortemente influenciadas por fatores ambientais, além dos fatores biológicos, torna-se necessário que se tenha informações de como se encontra o estado de aptidão física e desempenho motor de crianças e adolescentes em diversas regiões do mundo (SOUZA, 2010).

Agilidade é a habilidade de alterar a direção do corpo, rápida e precisamente. Com agilidade, pode-se fazer alterações, rápidas e precisas, na posição do corpo, durante o movimento. Várias corridas têm sido usadas como mensurações indiretas dessa aptidão. Pontuações obtidas de 30 pés, tipicamente visadas como medidas de agilidade (GALLAHUE, 2003).

A agilidade é uma das variáveis da performance motora mais importantes na educação física, sendo que esta influencia diretamente na força, velocidade, flexibilidade e coordenação, desenvolvendo no aluno o domínio do corpo e a confiança em si. Sendo esta utilizada em quase todas as baterias de testes de aptidão física. Nos esportes em geral como basquetebol, futsal, tênis e no dia a dia a agilidade exerce papel fundamental no desenvolvimento destas tarefas (CORBIN; LINDSEY, 1997)

A agilidade é uma variável neuromotora caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo



corpo ou parte dela. A agilidade no âmbito esportivo é a resposta do indivíduo em conseguir executar movimentos rápidos e coordenados dentro de especificidade técnica (BARBANTI, 2003).

Os programas de educação física escolar trazem benefícios bem significativos para os escolares, nesse sentido, a eficiência dos programas nas escolas para o ensino fundamental nos anos iniciais, está associada ao tipo de atividade realizada e o tempo em que os escolares estarão envolvidos em esforços físicos que possam levar a adaptações fisiológicas favoráveis para sua saúde (GUEDES e GUEDES, 2001).

A educação física escolar contribui na formação geral dos alunos, por meio do desenvolvimento de cultura das capacidades motoras, cognitivas, afetivas e sociais, para promover à aquisição do hábito ativo como componente básico da educação para uma vida saudável (RUBINHO 2009).

Conhecendo a importância desta variável, bem como os métodos de avaliação da mesma, segundo PROESP-BR, justifica-se esse estudo que tem como objetivo: avaliar os valores de agilidade entre 121 escolares de ambos os sexos do 1º ao 5º ano do Instituto Estadual de Educação Prof. Annes Dias.

2. METODOLOGIA

A amostra deste estudo foi composta de 121 crianças com idades entre 6 a 12 anos de idade de ambos os sexos, matriculados no 1º ao 5º ano do Instituto Estadual de Educação Prof. Annes Dias. Os alunos participavam das oficinas de Educação Psicomotora ministradas por bolsistas do Programa de Iniciação à Docência (PIBID), com aulas de três vezes por semana e com duração de 45 minutos cada aula.

O estudo objetivou avaliar a aptidão física relacionada à saúde utilizando o teste do PROESP-BR (GAYA *et al.*, 2012) para avaliar a aptidão física, que compreende no teste de agilidade (teste do quadrado) que é determinado através de uma marcação de um quadrado de quatro metros de lado, na linha de partida o aluno parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal o aluno desloca-se em velocidade máxima e toca com uma das mãos na garrafa situada no canto em diagonal do quadrado (atravessa o quadrado), o cronômetro é acionado pelo avaliador no momento em que o avaliado tocar pela primeira vez com o pé o interior do quadrado e será travado quando



tocar com uma das mãos no quarto cone. Foram realizadas duas tentativas, sendo registrado para fins de avaliação o menor tempo.

Os dados foram organizados em uma planilha conforme a classificação dos alunos, segundo o PROESP-BR, após foi utilizada a inferência percentual para apresentação dos resultados em forma de tabela,

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir do teste de agilidade do PROESP-BR realizado com os alunos de 1º ao 5º ano do Instituto Estadual de Educação Prof. Annes Dias, obtivemos os seguintes valores:

TABELA1: Nível De Agilidade Dos Alunos PIBID/ Unicruz/ Educação Física

	1º ANO N=19	2ºano N=17	3ºano N=41	4ºano N=18	5ºano N=26
Excelência	0	0	0	0	3,85%
Muito bom	10,53%	47,06%	21,95%	11,11%	42,31%
Bom	52,63%	23,53%	26,83%	22,22%	15,38%
Razoável	5,26%	5,88%	19,51%	22,22%	15,38%
Fraco	31,58%	23,53%	31,71%	44,45%	23,08%
TOTAL	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Como pode ser visualizado na tabela 1, a agilidade dos escolares do 1º ano, de forma geral, classificou-se em um nível bom (52,63%). Para o 2º ano (47,06%) e o 5º ano (42,31%) a classificação da maioria dos alunos foi em um nível muito bom. Já o 3º ano (31,71%) e o 4º ano (44,45) a classificação de maneira geral dos alunos foi em um nível fraco.

De acordo com a classificação dos 3º e 4º anos foi possível observar que esses escolares possuem uma deficiência no quesito agilidade. Para isso é necessário que se trabalhe com esses alunos, atividades que explorem e desenvolvam mais essa valência física.

Estudo utilizando o mesmo instrumento PROESP-BR, cujo objetivo foi identificar os níveis de aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em escolares de 7 a 11 anos de idade de uma unidade de ensino em Brasília, tendo como amostra 69 escolares de ambos os sexos (35 meninos e 34 meninas). Os resultados mostraram uma tendência a melhoria em todas as variáveis conforme o aumento da idade para ambos os sexos. Com relação à agilidade, os meninos apresentaram melhores resultados que as meninas, agilidade ($p=0,01$) para as idades de 08 e 10 anos, sendo que a classificação de ruim foi com 48,6%



para os meninos e 52,9% para as meninas e em razoável para 20% dos meninos e 23,5% das meninas, mostrando que os alunos avaliados obtiveram resultados insatisfatórios para a agilidade (PEREIRA, *et al.*, 2011).

Outro estudo realizado que utiliza também a plataforma de testes do PROEP-BR, onde objetivo foi avaliar a composição corporal e a performance motora dos escolares da rede estadual de ensino na cidade de Pitanga no estado do Paraná sendo estes 59 escolares de ambos os sexos, com vistas a apurar os níveis de saúde desses indivíduos. Os resultados obtidos nos testes de agilidade classificam a média em um nível Muito Fraco com 7,29 segundos para meninos e 8,29 segundos para meninas. Mostrando resultados inferiores ao mínimo esperado evidenciando risco a saúde dos escolares (PURETZ, 2007).

A Rede Nacional de Centro de Excelência Esportiva (Rede CENESP) do Ministério do Esporte do Brasil, utilizando também os testes do PROESP-BR procurando identificar crianças, jovens e adultos portadores de aptidões superiores em diferentes domínios motores, cuja amostra foi de 505 estudantes entre 12 e 14 anos do sexo masculino, aplicando o teste de agilidade classificou os escolares em um nível muito bom 3,16 segundos mostrando que a amostra estudada atingiu os objetivos esperados para esta faixa etária (GAYA, 2002).

A agilidade, juntamente com a velocidade, amadurece precocemente, nesse particular a idade mais indicada para se desenvolver essa capacidade é a partir dos 12 anos de idade (MATSUDO, 1992).

Isso explica basicamente o baixo rendimento dos escolares nesta variável avaliados, pois a idade (8-11 anos), em que o teste lhes foi aplicado não é compatível com o tempo em que esses escolares desenvolvem essa habilidade motora.

4. CONCLUSÃO

Após a verificação dos resultados conclui-se que os escolares do 3º ao 5º do Instituto Estadual de Educação Prof. Annes Dias encontram-se num nível fraco no quesito agilidade, para ambos os sexos.

A escola tem sido reconhecida como a instituição em melhor posição para orientar e suprir às necessidades de prática de atividade física dos jovens. Portanto, a variável agilidade avaliada pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência – PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física precisa de maior atenção dos professores de educação física no momento de elaborar o planejamento de suas aulas, para um desenvolvimento significativo da agilidade



deve-se apresentar um progressivo grau de dificuldade nos exercícios, sendo que com esta programação os alunos alcançarão níveis adequados de execução.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2º ed. São Paulo: Manole, 2003.

BERGMANN, G. G.; BERGMANN, M. L. A; PINHEIRO, E. S.; MOREIRA, R. B.; MARQUES, A. C.; GAYA, A. C. A. Estudo Longitudinal do Crescimento Corporal de Escolares de 10 a 14 anos: Dimorfismo Sexual e Pico de Velocidade. **Revista Brasileira de Cine antropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis v.10, nº3, pg. 250-251, 2008. Disponível em:
http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISI/CA/artigos/Bergamann,Gabriel.pdf Acessado em 23 de abr. 2014.

CORBIN, C.B.; LINDSEY, R. **Conceitos de aptidão física**. 9a ed. Dubuque: Brown & benchmark de 1997.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. São Paulo: Phorte, 2003.

GAYA, A; SILVA, G; CARDOSO, M; TORRES, L. **Talento esportivo estudo de indicadores somato-motores na seleção para o desporto de excelência**. Rede CENESP. Ano 2002. Disponível em:
[http://scholar.google.com.br/scholar?q=A+Rede+Nacional+de+Centro+de+Excel%C3%A2ncia+Esportiva+\(Rede+CENESP\)+do+Minist%C3%A9rio+do+Esporte+do+Brasil&hl=pt-BR&as_sdt=0,5](http://scholar.google.com.br/scholar?q=A+Rede+Nacional+de+Centro+de+Excel%C3%A2ncia+Esportiva+(Rede+CENESP)+do+Minist%C3%A9rio+do+Esporte+do+Brasil&hl=pt-BR&as_sdt=0,5)

GAYA, A. *et al.* **Projeto esporte Brasil PROESP-Br. Manual de testes e avaliação**. Versão 2012. Disponível em: <http://www.proesp.ufrgs.br/> . Acessado em 20 mar 2014.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Esforços físicos nos programas de educação física escola. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, n. 1, p. 33-44, 2001. Disponível em:
<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v11n1%20artigo5.pdf> Acessado em: 13 mar. 2015.

MATSUDO, V.K.R. **Crítérios biológicos para diagnóstico, prescrição e prognóstico de aptidão física em escolares de 7 a 18 anos de idade**. (Tese de Livre Docência, Universidade Gama Filho) Rio de Janeiro, 1992.

PASSOS, W. S.; ALONSO, L. A influência do treinamento de futsal na velocidade e agilidade de escolares. EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, Buenos Aires nº 129, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd129/a-influencia-do-treinamento-de-futsal-na-velocidade-e-agilidade.htm>. Acesso em 08 de dezembro de 2014.

PEREIRA, Cleiton Holanda; FERREIRA, Debora da Silva; COPETTI, Giano Luis; GUIMARÃES, Leandro Corrêa; LIGGERI, Natalia; CASTRO, Oséias Guimarães; LOBATO, Silvia; DAVID, Ana Cristina de. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da



XVII

Seminário Internacional de Educação no MERCOSUL



www.unicruz.edu.br/mercosul

rede pública de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, 2011. Disponível em:
<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/595/605>. Acesso em 08 de dezembro de 2014.

PURETZ, Vera Lucia, **Composição Corporal e Performance Relacionados a Saúde de Escolares da Rede Estadual de Ensino no Município de Pitanga, Estado do Paraná**. Ano, 2007. Disponível em:
<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/739-4.pdf>. Acesso em 09 de dezembro de 2014.

RUBINHO, Professor. **Cartilha – Educação Física Escolar**. Centro Educacional NDE/UFLA, 2009.

SOUZA, E. A. Análise da Associação da Prática de Atividade Física com a Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares da Cidade de Fortaleza. **Revista Brasileira de Atividades Físicas e Saúde**. v. 16, nº 3, 2010. Disponível em:
<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/595/605> Acessado em 30 de abr. 2015.