



APTIDÃO FÍSICA DOS ESCOLARES DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA¹

BELLONI, Everton Matheus Taborda²; FISCHER, Jerônimo Oliveira²; VILLA REAL,
Matheus Rodrigues²; ROSSATO, Vania Mari³; PANDA, Maria Denise Justo⁴

Palavras Chave: PIBID. Escolares. Aptidão Física. Saúde.

INTRODUÇÃO

A aptidão física é um tema muito importante para que possamos trazer aos nossos alunos uma melhor qualidade de vida, não só estética, mas de saúde; e para isso devemos potencializar exercícios de uma forma na qual o nosso aluno sinta prazer em fazer este exercício, e que esta atividade vire rotina em sua vida tanto escolar quanto pessoal. É importante haver um feedback com nossos alunos salientando que o fundamental é que além de se trabalhar estes aspectos relacionados a aptidão física na escola é que se desenvolva a conscientização, conhecimento e prazer pelas atividades podendo assim praticar lá fora do espaço escolar, tendo a clareza da importância para sua saúde e podendo influenciar outras pessoas (BERGAMANN 2005).

A escola enquanto entidade transmissora de saberes e comportamentos, a partir das aulas de educação física poderia priorizar a inclusão de atividades que desenvolvessem a aptidão física de seus alunos, principalmente relacionadas á saúde, pois seus componentes são mais suscetíveis aos fatores ambientais, enquanto os componentes relacionados ao desempenho são mais influenciados pela hereditariedade (BERGAMANN 2005). Muitos profissionais de educação física resistem à ideia de introduzir novos métodos e modificações em seus programas no sentido de desenvolver um estilo de vida mais ativo, por pensarem que na sociedade onde vivemos as crianças, jovens e adultos não conseguiriam demonstrar atitudes e habilidades por nossa educação ser precária e com deficiência (MARCHESONI, *et al.*, 2011).

No Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID/UNICRUZ/Educação Física existe a preocupação de desenvolver o gosto pela prática de atividade física, no sentido de desenvolver nos alunos um estilo de vida ativo. Fundamentado nesses princípios é que este estudo tem como objetivo avaliar a aptidão física relacionada à saúde dos alunos do referido programa.



MATERIAIS E MÉTODO

É uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico. Foram sujeitos do estudo dezenove (19) alunos dos anos iniciais do ensino fundamental, segundo ano do Instituto Estadual de Educação Professor Annes Dias, participante do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física do município de Cruz Alta/ RS. Os alunos estão na faixa etária de 6 e 7 anos.

Primeiramente foi feito o contato com a coordenação institucional do PIBID/UNICRUZ e com a coordenação da subárea de Educação Física. Em seguida foi realizada a comunicação com as três escolas participantes do programa solicitando autorização. Após, foram explicados aos alunos os objetivos e os procedimentos da pesquisa e encaminhado aos pais/responsável o Termo de Consentimento Livre Esclarecido-TCLE solicitando que voluntariamente, os que aceitassem a participação do seu filho, assinassem.

Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil (GAYA & GAYA, 2016), que avalia a aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho esportivo, sendo que os resultados dos testes realizados com os alunos foram digitados e organizados em uma planilha Excel, recebendo imediatamente os relatórios da avaliação, pois os mesmos possuem tabelas com parâmetros de classificação do referido sistema. Esse banco de dados está disponível no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física, sendo que para este estudo foi usado apenas os resultados dos alunos do segundo ano do I. E. E. Prof. Annes Dias.

Para tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual dos resultados.

Seguindo a resolução do Conselho Nacional de Saúde número 466 de 12/12/2012, este estudo é parte de uma pesquisa que foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ, aprovada sob o parecer de número 818.441 de 17/09/2014.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo tem como objetivo avaliar a aptidão física relacionada à saúde dos alunos do segundo ano do Instituto Estadual de Educação Professor Annes Dias que participam do PIBID/UNICRUZ/Educação Física e para tal os resultados obtidos estão apresentados na tabela a seguir com as respectivas variáveis: composição corporal – CC, Aptidão cardiorrespiratória – ACR, Flexibilidade – FLEX e Resistência Muscular Localizada – RML.



TABELA 01: Aptidão física relacionada à saúde dos escolares avaliados

Aptidão Física para a saúde	Zona de Risco – ZR	Zona Saudável - ZS
Composição Corporal - CC	42,1%	57,9%
Aptidão cardiorrespiratória – ACR	26,31%	73,69%
Flexibilidade – FEX	15,79%	84,21%
Resistência Muscular Localizada – RML	26,31%	73,69%

Com relação a composição corporal, o percentual da tabela, como pode ser visualizado, tem índice de risco próximo à metade e zona saudável pouco acima da metade (ZR- 42,1% e ZS- 57,9%).

Já a aptidão cardiorrespiratória apresentou melhores resultados, tem índice de zona saudável superior em relação a zona de risco (ZS- 73,69%; ZR- 26,31%).

O mesmo ocorreu com a flexibilidade na qual também há uma superioridade da zona saudável sobre a zona de risco (ZS- 84,21%; ZR- 15,79%) e com a resistência muscular localizada, que também há superioridade da zona saudável, sobre a zona de risco (ZS- 73,69%; ZR- 26,31%).

Estudo semelhante realizado em escolares do mesmo programa PIBID/UNICRUZ/Educação Física, porém nos quintos anos e que utilizou o mesmo instrumento para coleta dos dados com os mesmos procedimentos de tratamento. Este estudo teve como objetivo avaliar a aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de escolares. Participaram todos os alunos dos quintos anos das três escolas participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência PIBID/UNICRUZ/Educação Física do município de Cruz Alta/RS, totalizando 162 alunos, na faixa etária de 10 a 12 anos. Os testes relativos ao estado nutricional dos alunos evidenciaram um percentual significativo de sobrepeso e casos de obesidade, da mesma forma que os resultados encontrados nesta pesquisa, onde foi verificado mais da metade dos alunos em zona de risco para a saúde nesta variável, composição corporal. No entanto as variáveis relacionadas à aptidão física para a saúde mostrou um baixo nível de classificação dos alunos (FUHRMANN; PANDA, 2015) contrariando os resultados aqui encontrados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostrou um percentual satisfatório em relação às variáveis de aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência muscular localizada; o que leva a crer que as atividades físicas realizadas pelos alunos estão sendo positivas para o seu desenvolvimento



XVIII

Seminário Internacional de Educação no MERCOSUL

II Mestrado de Tecnologias
na Educação a Distância
III Mestrado de Trabalhos
Científicos do PIBID
VI Curso de Práticas Socioculturais
Interdisciplinares
VIII Encontro Estadual de
Formação de Professores



motor, contudo, as aulas devem continuar enfocando essas atividades para que os alunos continuem evoluindo e melhorando a sua aptidão física.

Porém, há um índice alterado em relação a composição corporal, com crianças classificadas com sobrepeso e até obesidade. Este resultado preocupa, pois indica risco para a saúde de mais da metade dos alunos. Esses resultados indicam que o bolsista PIBID deve planejar e realizar exercícios ativos que conduzam a um maior gasto calórico e consequente perda de peso. Juntamente com o professor da turma podem ser feitas ações para orientar quanto a nutrição e alimentação adequada.

REFERÊNCIAS

BERGAMANN, G. G.. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada a saúde de escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 2005;7(2): 55-61.

FUHRMANN, M.; PANDA, M. D. J. Aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de escolares do PIBID/ UNICRUZ/Educação Física. **Revista BIOMOTRIZ**. v.9, n. 01, 2015.

GAYA, A.; GAYA, A. R.. **Projeto esporte Brasil PROESP-Br. Manual de testes e avaliação. Versão 2016**. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/proesp/como-aplicar-o-proesp.php> . Acessado em 10 mar 2018.

MARCHESONI, C. C. A.; SALES, R.; NEGRÃO, L. Importância da Aptidão Física Relacionada a Saúde na Escola. **EfDeportes. Revista Digital**. Buenos Aires, Año 15, Nº 153, Febrero de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Acesso em: 08 dez. 2015.