



AVALIAÇÃO DA RML DOS ESCOLARES DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA¹

RÖPKE, Karen Rodrigues²; CIPRIANO NETO, Luiz Herminio²; PACHECO, Thompson
Freitas²; ROSSATO, Vania Mari³; PANDA, Maria Denise Justo⁴

Palavras-Chave: PIBID. Escolares. Resistência Muscular Localizada.

INTRODUÇÃO

O currículo nacional de Educação Física tem como objetivo a aptidão física relacionada à saúde, a partir dos benefícios da prática regular do exercício físico, e pelas quais esses benefícios podem ser alcançados e mantidos (NAHAS, 2013).

Um dos componentes de grande importância na investigação dos níveis de aptidão física na infância e na adolescência é a resistência muscular localizada, visto que encontram-se em fase crescimento e necessitam desenvolver uma postura corporal adequada, obtida através da melhora na capacidade muscular (tônus muscular), pois músculos fracos cansam facilmente e não podem sustentar a coluna em um alinhamento correto. O desenvolvimento da resistência muscular ameniza a chance de desenvolver dores lombares, além de fraturas osteoporóticas e lesões músculo esqueléticas (HEYWARD, 2004).

A aquisição de hábitos para a prática de atividade física na infância pode refletir de forma positiva no estado de aptidão física durante a vida adulta, daí a importância de se verificar os níveis de aptidão física desde cedo, a fim de identificar possíveis problemas no desenvolvimento das crianças, proporcionando atividades que atendam as suas reais necessidades (PEREIRA *et al.*, 2011).

Com a intenção de obter indicadores para melhorar o trabalho prático dos bolsistas é que este estudo tem como objetivo verificar os níveis de resistência muscular localizada dos escolares participantes das oficinas de educação física do PIBID/ UNICRUZ.



MATERIAIS E MÉTODO

Pesquisa descritiva/diagnóstico com 644 (seiscentos e quarenta e quatro) alunos, na faixa etária de 6 a 14 anos, sendo 382 do sexo masculino e 261 do sexo feminino. Primeiramente foi feito o contato com a coordenação institucional do PIBID/UNICRUZ e com a coordenação da subárea de Educação Física, para solicitar autorização. Em seguida foi realizada a comunicação com as três escolas participantes do programa fazendo contato com a direção, os professores unidocentes das turmas envolvidas, o professor de Educação Física, o supervisor PIBID na escola e os alunos, para explicar os objetivos e os procedimentos do estudo. Após foi 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), sendo que para este estudo foi usado apenas os resultados a partir da aplicação do protocolo do teste de RML- Resistência Muscular Localizada do referido manual. Para tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual. Estudo submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ, aprovada sob o parecer de número 818.441 de 17/09/2014.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguem os resultados de 273 alunos da E. E. E. M. Maria Bandarra Westphalen

TABELA 02: Frequência de RML por idade da E. E. E. M. Maria Bandarra Westphalen

Idade	RML	
	Zona de Risco	Zona Saudável
De 6 a 7 anos	56,2 %	43,8 %
De 8 a 9 anos	49,4 %	50,6 %
De 10 a 11 anos	72,3 %	27,7 %
Maiores de 12 anos	81,1 %	18,9 %
Total	61,9%	38,1%

De acordo com a tabela 1, da Escola Estadual de Ensino Médio Maria Bandarra, Westphalen podemos observar que, de 273 alunos participantes da pesquisa, cerca de 61,9 % encontram-se em zona de risco, e 38,1 % em zona saudável. Com relação a faixa etária dos alunos, pode se observar que: dos alunos com idade entre 6 e 7 anos, 56,2 % dos alunos se encontram na zona de risco e 43,8 % na zona saudável. Alunos com idade entre 8 e 9 anos, 49,



4 % se encontram na zona de risco e 50,6% em zona saudável. Dos alunos com idade entre 10 e 11 anos, 72, 3% estavam na zona de risco e 27, 7% na zona saudável. Alunos com mais de 12 anos de idade, 81,1% estavam em zona de risco e 18,9% em zona saudável.

A seguir os resultados da resistência muscular localizada – RML da segunda escola, I. E. E. Annes Dias, onde participaram 125 alunos.

TABELA 2: Frequência de RML por idade da I. E. E. Annes Dias

Idade	RML	
	Zona de Risco	Zona Saudável
De 6 a 7 anos	30 %	70 %
De 8 a 9 anos	58,9 %	41,1 %
De 10 a 11 anos	83,8 %	16,2 %
Maiores de 12 anos	100 %	0,0%
Total	60,0%	40,0%

Com relação a tabela 2, referente o Instituto Estadual de Educação Professor Annes Dias, podemos observar que, dos 125 alunos, cerca de 60% estão em zona de risco e 40% em zona saudável. Com relação a faixa etária, os alunos com idade entre 6 e 7 anos, 30% estão em zona de risco e 70% em zona saudável. Dos alunos com idade entre 8 e 9 anos, 58,9% estão em zona de risco e 41, 1 em zona saudável. Alunos com idade entre 10 e 11 anos, 83, 8% zona de risco e 16,21% em zona saudável. Alunos com mais de 12 anos, 100% em zona de risco e nenhum em zona saudável.

A seguir os resultados da resistência muscular localizada – RML da Escola Estadual de Educação Básica Venâncio Aires com 246 alunos participantes.

TABELA 3: Frequência de RML por idade da E. E. E. M. Venâncio Aires

Idade	RML	
	Zona de Risco	Zona Saudável
De 6 a 7 anos	34,0 %	66, 0 %
De 8 a 9 anos	47, 1 %	52, 9 %
De 10 a 11 anos	81,3%	18, 7 %
Maiores de 12 anos	81,8 %	18, 2%
TOTAL	56,9%	43,1%

Segundo a tabela 3, da escola Venâncio Aires, observou-se que dos 246 alunos, 56,9% estão em zona de risco e 43,1% em zona saudável. Referente a faixa etária, os alunos com idade entre 6 e 7 anos, 34% em zona de risco e 66% em zona saudável. Dos alunos com idade entre



8 e 9 anos, 47,1% estão em zona de risco e 52,9% em zona saudável. Os alunos com idade entre 10 e 11 anos, 81,3% em zona de risco e 18,7% em zona saudável. Alunos com mais de 12 anos, 81,8% em zona de risco e 18,2% em zona saudável.

Estudo, cujos resultados foram semelhantes a este, utilizando o PROESP-BR, também com alunos do PIBID/UNICRUZ/Educação Física, de três escolas, sendo 162 alunos na faixa etária de 10 a 12 anos, conclui que as variáveis relacionadas a aptidão física relacionada a saúde demonstrou baixo nível de classificação dos alunos, determinando preocupação com relação ao futuro das crianças. Mais especificamente com relação a Resistência Muscular Localizada – RML, foi constatado que na escola A 82,35% dos alunos estão na zona de risco, na escola B 82,14% e na escola C 70%, indicando que ações devem ser tomadas no sentido de recuperar e melhorar essa qualidade física (FUHRMANN; PANDA, 2015).

CONCLUSÃO

A maioria dos alunos apresenta índice de classificação da variável de RML abaixo da zona saudável, proposta pelo PROESP-BR, sendo que estes indicadores servem como referência para um melhor planejamento das aulas de Educação Física realizadas pelos bolsistas do PIBID, a fim de atender as reais necessidades dos alunos.

REFERÊNCIAS

- 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.
- HEYWARD, V.H. **Avaliação Física e Prescrição de Exercício**. PoA, Artmed, 2004.
- NAHAS, M. V A. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida**. 6. ed. Londrina: Miograf, 2013.
- PEREIRA, C. H; FERREIRA, D.S; COPETTI, G.L; Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**. v. 16, n.3 p.223-7, 2011.