



APTIDÃO FÍSICA PARA A SAÚDE E PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO DE ESCOLARES DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA¹

FUHRMANN, Marlon²; KRUG, Rodrigo De Rosso³; PANDA, Maria Denise Justo⁴

Palavras-Chave: Aptidão Física. Escolares. PIBID.

INTRODUÇÃO

A Educação Física Escolar desenvolvida de forma planejada e adequada ao desenvolvimento dos alunos pode contribuir para a melhoria de diversos componentes da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo (GUEDES; GUEDES, 1995). Para uma melhor compreensão das diversas variáveis que compõe a aptidão física, elas foram organizadas em dois grupos, considerando as respectivas implicações orgânicas, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo (CASPERSEN *et al.*, 1985).

Um programa na Educação Física, estruturado desde os anos iniciais em consonância com as reais necessidades da criança, pode ajudar de várias formas no desenvolvimento motor e integral, de maneira que a criança utilize as capacidades coordenativas gerais e a capacidade de regulação dos movimentos na aquisição de aprendizagens e na manifestação de suas ações. Com esse pensamento, o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID/UNICRUZ/Educação Física possibilita, com sua inserção em três escolas estaduais do município de Cruz Alta/RS, a construção e desenvolvimento de um programa pedagógico de intervenção através da prática regular de atividade física para alunos das séries iniciais do ensino fundamental. O programa se baseia em oficinas de educação psicomotora para os anos iniciais do ensino fundamental, desenvolvidas três vezes na semana, durante cinquenta minutos (UNICRUZ, 2012).

O papel do profissional de Educação Física é refletir sobre sua prática pedagógica, definindo que metodologias utilizar para a melhor aptidão física dos alunos, nesse sentido este

¹ PROBIC/FAPERGS- Programa de Bolsa de Iniciação Científica com fomento da FAPERGS.

² Acadêmico Ed. Física/Licenciatura/UNICRUZ – Bolsistas PROBIC/ FAPERGS marlonfuhmans@hotmail.com

³ Aluno do curso de doutorado em Ciências Médica da Universidade Federal de Santa Catarina e professor do curso de Educação Física da UNICRUZ rkrug@unicruz.edu.br

⁴ Doutora em Educação. Professora no curso de Educação Física/UNICRUZ. Orientadora PROBIC/FAPERGS. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



estudo tem como objetivo avaliar a aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho esportivo de escolares do PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foram sujeitos do estudo os alunos dos primeiros aos quintos anos do ensino fundamental, das três escolas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física do município de Cruz Alta/ RS, totalizando 643 alunos, na faixa etária de 06 a 14 anos. Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil), que avalia a aptidão física relacionada à saúde (composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência muscular localizada) e relacionada ao desempenho esportivo (força de membros superiores e inferiores, a agilidade e a velocidade) (GAYA *et al.*, 2012). Para o tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual. Seguindo a resolução do Conselho Nacional de Saúde número 466 de 12/12/2012, este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ, aprovado sob o parecer de número 818.441 de 17/09/2014.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que dos 643 escolares, 337 (52,41%) são do sexo masculino e 306 (47,59%) do feminino. A tabela a seguir apresenta primeiramente as variáveis da aferição e classificação das medidas de crescimento corporal dos escolares.

Tabela 1. Estado nutricional dos escolares conforme a idade.

Escolares	Baixo Peso	Normal	Sobrepeso	Obesidade
6 e 7 anos n=156	1,28%	69,23%	15,39%	14,10%
8 e 9 anos n=246	1,22%	58,54%	23,17%	17,07%
10 e 11 anos n=191	1,05%	50,26%	33,51%	15,18%
12 a 14 anos n=50	0,00 %	66,00 %	30,00%	4,00%
TOTAL n=643	1,09%	59,25%	24,88%	14,78%

Poucos alunos apresentaram baixo peso (1,09%) sendo que predominantemente estavam nos anos iniciais, com maior incidência naqueles com oito e nove anos. A maioria dos alunos estava com seu estado nutricional normal (59,25%), no entanto, essa situação não tranquiliza, pois, são poucos, mais da metade do total dos alunos. O índice de sobrepeso (24,88%) é bastante preocupante e vemos uma prevalência maior com o avançar da idade. A



obesidade mostrou menor resultado (14,78%), no entanto, essa situação não é motivo de menor inquietação, pois é considerada doença crônica degenerativa que associada a outros fatores ocasiona enorme risco para a saúde.

Tabela 2. Classificação da aptidão física para a saúde dos escolares conforme idade

Aptidão Física		6 e 7 anos	8 e 9 anos	10 e 11 anos	12 a 14 anos	Total
IMC	ZS	69.23 %	58.54 %	50.79 %	66.00 %	59.41 %
	ZR	30.77 %	41.46 %	49.21 %	34.00 %	40.59 %
ACR	ZS	56.41 %	52.85 %	36.65 %	34.00 %	47.43 %
	ZR	43.59 %	47.15 %	63.35 %	66.00 %	52.57 %
FLEX	ZS	63.46 %	50.41 %	36.65 %	40.00 %	48.68 %
	ZR	36.54 %	49.59 %	63.35 %	60.00 %	51.32 %
RML	ZS	56.41 %	49.19 %	21.99 %	18.00 %	40.44 %
	ZR	43.59 %	50.81 %	78.01 %	82.00 %	59.56 %

Legenda: IMC= Índice de Massa Corporal; ACR= Aptidão Cardiorrespiratória; FLEX= Flexibilidade; RML= Resistência Muscular Localizada; ZS= Zona Saudável; ZR= Zona de Risco para a Saúde.

As frações do estado nutricional de escolares dentro da zona de risco para a saúde é representativa (30,77% para 6 e 7anos, 41,46% para 8 e 9 anos, 49,21% para 10 e 11 anos, 40,59% para 12 a 14 anos) o que induz a uma reflexão quanto as estratégias que a escola poderá adotar para melhorar essa realidade. Na ACR se percebe pouco menos da metade dos alunos (43,59% para 6e7 anos; 47,15% para 8e9 anos) na zona de risco para a saúde, aumentando esse índice nas séries finais (63,35% para 10e11 anos e 66% para 12a14 anos). A mesma situação se repetiu com a FLEX (36,54% para 6 e 7 anos e 49,59% para 8 e 9 anos) aumentando nos anos finais (63,35% para 10 e 11 anos e 60% para 12 a 14 anos). Ocorrência semelhante na RML com a maioria dos escolares na zona de risco para a saúde (43,49% para 6 e 7 anos; 50,81% para 8 e 9 anos, 78,01% para 10 e 11 anos e 82% para 12 a 14 anos).



Tabela 3. Classificação da aptidão física para o desempenho esportivo conforme idade

Aptidão Física		6 e 7 anos N=156	8 e 9 anos N=246	10 e 11 anos N=191	12 a 14 anos N=50	Total N=643
MS	Fraco	25.08 %	39.46%	27.42%	8.03%	46.50%
	Razoável	21.05 %	34.21%	32.89%	11.84%	11.82%
	Bom	30.48 %	34.29%	30.48%	4.76%	16.33%
	M. Bom	19.01 %	35.54%	35.54%	9.92%	18,82%
	Excelente	23.81 %	54.76%	21.43%	0.00%	6.53%
MI	Fraco	22.67%	42.15%	8.78%	6.40%	53.50%
	Razoável	27.05%	33.61%	29.51%	9.84%	18.98%
	Bom	27.43%	36.28%	24.78%	11.50%	17.57%
	M. Bom	17.86%	30.36%	46.43%	5.36%	8.71%
	Excelente	50.00%	25.00%	25.00%	0.00%	1.24%
AGIL	Fraco	21.24%	38.94%	32.15%	7.67%	52.72%
	Razoável	19.32%	52.27%	27.27%	1.14 %	13.68%
	Bom	39.00%	33.00%	22.00%	6.00 %	15.55%
	M. Bom	22.34%	34.04%	29.79%	13.83%	14.63%
	Excelente	31.82%	13.64%	36.36%	18.18%	3.42%
VELOC	Fraco	30.51%	45.22%	20.22%	4.04%	42.30%
	Razoável	25.23%	36.94%	30.63%	7.21%	17.26%
	Bom	23.28%	34.48%	37.07%	5.17%	18.05%
	M. Bom	10.17%	26.27%	44.92%	18.64%	18.35%
	Excelente	23.08%	42.31%	23.08%	11.54%	4.04%

Legenda: MS= Membro Superior; MI= Membro Inferior; AGIL= Agilidade; VEL= Velocidade

Para uma análise geral, visualizando a tabela 3, na última coluna, no item que mostra a totalidade dos alunos por classificação, segundo as variáveis da aptidão física para o desempenho esportivo se percebe que em todas as variáveis, metade do total de alunos avaliados, ou próximo a isso, se classificam em fraco na força de membros superiores (46,50%), na força de membros inferiores (53.50%), na agilidade (52.71%) e na velocidade (42.30%). Esse dado remete a necessidade de um trabalho mais efetivo para recuperar as qualidades físicas dos alunos e deixa-los mais preparados para a iniciação aos desportos.

CONCLUSÃO

A pesquisa mostrou uma prevalência de sobrepeso e de obesidade que se agrava com o avançar da idade, bem como as variáveis da aptidão física se apresentaram com evolução nos índices de risco para a saúde, portanto, ações para uma atitude da escola em realizar uma campanha, no sentido de orientar alunos e seus familiares quanto à alimentação saudável e a necessidade de um estilo de vida ativo desde a infância, são extremamente importantes nesse momento. Bem como, ficou evidente a importância de maior exigência nos exercícios físicos no sentido de melhorar as variáveis da aptidão física para o desempenho esportivo, preparando melhor os alunos para a fase escolar de iniciação ao desporto.



Essas questões, alimentação saudável e estilo de vida ativo, devem ser abordadas pelos professores unidocentes, de forma interdisciplinar com o professor de Educação Física, que além dessas ações conjuntas deverá focar no seu planejamento atividades que favoreçam o gasto energético e a aquisição de qualidades físicas.

REFERÊNCIAS

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

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

GUEDES, D.; GUEDES, J. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, p. 18–35, 1995.

UNICRUZ. Programa Institucional de Iniciação à Docência – PIBID, sub área de Educação Física. Proposta de Trabalho. 2012. Disponível em: <http://www.unicruz.edu.br/pibid/> Acesso em: 10 de jun. 2013.