



A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DOS ALUNOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESCOLA PROFESSORA MARIA BANDARRA WESTPHALEN¹

FUHRMANN, Marlon²; PANDA, Maria Denise Justo³

O condicionamento cardiorrespiratório se relaciona com a capacidade de realizar exercício dinâmico de intensidade moderada a alta, com exigência de grandes grupos musculares por períodos prolongados. Para a realização desse tipo de exercício é necessário a participação dos sistemas respiratório, cardiovascular e músculo esquelético. Níveis de aptidão cardiorrespiratória durante a infância estão diretamente relacionados a um estilo de vida saudável na fase adulta. Dessa forma, buscou-se com esse estudo identificar o desempenho cardiorrespiratório dos alunos do 5º ano da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Maria Bandarra Westphalen. O teste utilizado foi o proposto pelo PROESP – Programa Esporte Brasil (2012) que é um instrumento de apoio ao professor de Educação Física para avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes. Foram avaliados 272 alunos com idades entre 6 e 14 anos, que foram classificados de acordo com os parâmetros do mesmo programa que classifica a aptidão cardiorrespiratória em zona saudável e zona de risco para a saúde. Os dados foram interpretados por meio da frequência percentual. Após analisar os dados observou-se que 149 (54,6%) foram classificados como zona de risco a saúde e 124 (45,4%) foram classificados na zona saudável. Considerando esses resultados, o papel do professor de Educação Física é de extrema importância, não apenas nos aspectos motores, que devem ser trabalhados constantemente no ambiente escolar, mas também em relação a aptidão física relacionada a saúde, para que a criança adote um estilo de vida, longe do sedentarismo, tornando-se um adulto ativo e saudável.

Palavras-chave: Aptidão cardiorrespiratória. Escolares. Educação Física.

Referência

PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. **Manual de testes e avaliação**. Versão 2012. Organizadores: Adroaldo Gaya; Adriano Lemos; Anelise Gaya; Débora Teixeira; Eraldo Pinheiro e Rodrigo Moreira. Disponível em: www.proesp.ufrgs.br. Acessado em 18 de outubro/2014.

¹ Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID/UNICRUZ, subárea de Educação Física.

² Acadêmico do Curso de Educação Física/licenciatura da UNICRUZ. Bolsista PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ. marlonfuhrmann@hotmail.com

³ Doutora em Educação. Professora no curso de Educação Física/UNICRUZ. Coordenadora PIBID/UNICRUZ/Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ. dpanda@ibest.com.br