



AValiação DA RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA DOS ESCOLARES DO PIBID/UNICRUZ¹

DAL FORNO, Franciele Rosa²; CIPRIANO NETO, Luiz Herminio²; ROSA, Bruna Pires da²;
ROSSATO, Vania Mari³; PANDA, Maria Denise Justo⁴

É uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico. O estudo teve como objetivo verificar os níveis de resistência muscular localizada dos escolares participantes das oficinas de Educação Física do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID/UNICRUZ. Foram sujeitos do estudo os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental das escolas participantes deste programa, totalizando 644 alunos, na faixa etária de 6 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 a saúde e ao desempenho esportivo sendo que os resultados dos testes foram obtidos através da avaliação de repetições máximas de abdominais em 1 minuto. Na primeira escola podemos observar que, de 273 alunos participantes, 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 % 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. Da segunda escola 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. Na terceira escola 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. Concluiu-se que a maioria dos alunos apresenta índice de classificação da variável de RML dos músculos abdominais abaixo da zona saudável. Estes indicadores servem como referência para um melhor planejamento das aulas de Educação Física realizadas pelos bolsistas do PIBID, pois esta sinergia muscular contribui de forma efetiva para a manutenção adequada da postura corporal.

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

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. franciele.dalforno@hotmail.com ; luiz.cipriano@hotmail.com

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