



APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ESCOLARES: estudo realizado em uma escola municipal de Santa Cruz do Sul-RS, participante do PIBID/UNISC

Tamires Limberger¹

Silvia Gabriele Lopes de Oliveira¹

Leandro Tibiriçá Burgos²

Miriam Beatris Reckziegel³

RESUMO

Introdução: A Educação Física escolar é uma facilitadora para o desenvolvimento íntegro do aluno, sendo essencial para o desenvolvimento físico e intelectual, além de colaborar para melhora do desempenho escolar. A prática de atividades físicas regulares, bem como bons níveis de aptidão cardiorrespiratória (APCR) em crianças e adolescentes, vêm sendo constantemente estudados, pois são elementos que contribuem no desenvolvimento da saúde cardiovascular, motora e muscular, reduzindo o desenvolvimento de agravos à saúde, como o sedentarismo e a obesidade. Assim, investigar os níveis de APCR dos alunos na disciplina de Educação Física é um passo importante que proporciona parâmetros para identificar possíveis riscos à saúde do escolar e propor ações que auxiliem na construção de um perfil de saúde mais saudável para a população infanto-juvenil. **Objetivo:** Avaliar a aptidão física dos escolares participantes do subprojeto de Educação Física, do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID. **Método:** Estudo transversal com 45 alunos, sendo 28 do sexo feminino, estudantes de uma escola municipal de Santa Cruz do Sul-RS. Foram aplicados os testes indicadores de saúde do Projeto Esporte Brasil – PROESP-BR (2009; 2016). A avaliação da resistência abdominal foi realizada por meio do teste abdominal de 1 minuto, a APCR foi mensurada pelo teste de corrida/caminhada de 6 minutos e classificada em zona de risco e zona saudável, ambos pelo PROESP-BR (2016). O nível de flexibilidade foi avaliado pelo teste de sentar e alcançar e classificado em desejável e indicador de risco, pelo protocolo do PROESP-BR (2009). A mensuração do peso e estatura foi realizada para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), este classificado de acordo com as curvas de percentis da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007). **Resultados:** No presente estudo, não foram encontrados resultados significativos na comparação entre os sexos. Em relação à composição corporal,

¹Graduanda, Bolsista de Iniciação à Docência, Subprojeto Química, Escola Estadual de Ensino Médio Willy Carlos Frölich, UNISC.

²Graduanda, Bolsista de Iniciação à Docência, Subprojeto Química, Escola Estadual de Educação Básica Estado de Goiás, UNISC.

³Doutor(a), Coordenadores de Área, Subprojeto de Química, UNISC.



constatou-se que 11,8% do sexo masculino e 14,3% do feminino apresentaram obesidade. No teste de flexibilidade, os escolares apresentaram maior frequência de resultados no indicador de risco para ambos os sexos, sendo 88,2% masculino e 64,3% feminino. Para o teste de resistência abdominal, houve predomínio de indicador de risco, com 64,7% no sexo masculino e 60,7% no feminino. Em relação à APCR, também foi observada alta porcentagem de escolares em zona de risco à saúde (82,4% no masculino e 67,9% no feminino). **Conclusão:** Conclui-se que os escolares possuem níveis insatisfatórios de aptidão física relacionada à saúde, alcançando resultado dentro da zona de risco nos testes de flexibilidade, resistência abdominal e APCR. Estes fatos alertam para a necessidade de aulas de Educação Física com intencionalidade pedagógica, contendo atividades que aprimorem a aptidão física da criança e do adolescente, relacionada à saúde.

Palavras-chave: Aptidão física, indicador de saúde, saúde da criança.

REFERÊNCIAS

PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. Manual 2009. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>>. Acesso em: 17 ago. 2017.

PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. Manual 2016. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>>. Acesso em: 17 ago. 2017.

WHO. World Health Organization. Growth reference 5-19 years. 2007. Disponível em: <http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/>. Acesso em: 17 ago. 2017.

¹Graduanda, Bolsista de Iniciação à Docência, Subprojeto Química, Escola Estadual de Ensino Médio Willy Carlos Frölich, UNISC.

²Graduanda, Bolsista de Iniciação à Docência, Subprojeto Química, Escola Estadual de Educação Básica Estado de Goiás, UNISC.

³Doutor(a), Coordenadores de Área, Subprojeto de Química, UNISC.