



## APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESCOLARES: UM ESTUDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA OFERTADAS PELO PIBID – UNISC

Carolina dos Santos Pereira

Darlan Carlos Back

Marcus Daniel Silva Camargo

### RESUMO

**Introdução:** É primordial um nível considerável de desempenho motor para a construção do mesmo desde a infância para a realização de atividades cotidianas. Através de testes pode-se mensurar níveis de aptidão física de crianças e adolescentes, entretanto, os mesmos caracterizam-se por não alcançarem níveis desejáveis de indicadores de saúde. A atividade física regular é de suma importância para a prevenção e reabilitação. Sabe-se, também, da grande influência do desenvolvimento motor para a melhoria no âmbito cognitivo, além da melhoria na socialização e aspectos psicológicos. **Objetivo:** Verificar os níveis de aptidão física relacionados à saúde em adolescentes participantes de aulas de monitoria do Programa de Iniciação à Docência (PIBID). **Método:** A amostra do presente estudo transversal envolveu um grupo de 156 adolescentes, entre 11 e 17 anos de idade, participantes de aulas de Educação Física por monitoria do projeto PIBID, de uma escola estadual do município de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul. Foram aplicados os testes para avaliação dos indicadores de saúde, protocolados pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP), que englobam a mensuração de peso e estatura para verificação do Índice de Massa Corporal (IMC), o teste de resistência muscular abdominal, o teste de flexibilidade com o banco de Wells e o teste de resistência cardiorrespiratória de 6 minutos. Os testes foram classificados em zona saudável e zona de risco a saúde, conforme os protocolos PROESP-BR (2009) e PROESP-BR (2016). A flexibilidade foi classificada de acordo com o protocolo PROESP-BR (2009). O IMC foi classificado por meio das curvas de percentis estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (2007). A análise dos dados foi realizada no programa estatístico SPSS v. 23, utilizando o teste t para amostras independentes e teste de qui-quadrado, considerando um nível de significância  $p < 0,05$ . **Resultados:** Observou-se alta prevalência de indivíduos com sobrepeso e obesidade, em que o sexo masculino apresentou 22,1% de sobrepeso e 13,3% de obesidade e o sexo

PROMOÇÃO:



APOIO:





feminino 9% de sobrepeso e 17,9% de obesidade. No teste abdominal, 74,7% dos adolescentes do sexo masculino e 57,7% do sexo feminino foram classificados dentro da zona de risco à saúde. No teste de aptidão cardiorrespiratória, 70,5% do sexo masculino e 97,4% do sexo feminino apresentaram resultados na zona de risco à saúde. Na flexibilidade, foi prevalente o indicador de risco para 73,1% do sexo masculino e 57,7% do sexo feminino. Houveram diferenças significativas entre os sexos nos testes de abdominal ( $p=0,028$ ), aptidão cardiorrespiratória ( $p<0,01$ ) e flexibilidade ( $p=0,043$ ). Quando comparados os valores de média entre os sexos, observou-se diferença significância nos testes de IMC ( $p=0,040$ ), abdominal ( $p<0,01$ ) e aptidão cardiorrespiratória ( $p<0,01$ ). **Conclusão:** Por meio da aplicação dos testes de aptidão física relacionada à saúde foi possível verificar níveis insatisfatórios na maior parte dos adolescentes, principalmente no teste de aptidão cardiorrespiratória, seguido dos testes de resistência abdominal e flexibilidade. Também foram verificados elevados níveis de sobrepeso e obesidade, sendo o primeiro mais prevalente no sexo masculino e o segundo, no sexo feminino.

Palavras-chave: testes de aptidão, saúde do adolescente, adolescente, aptidão física.

PROMOÇÃO:



APOIO:

