



AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DOS ALUNOS DA ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL IMUB DE MARINGÁ

Odair José dos Santos Silva¹; Joaquim Martins Junior

RESUMO: Este estudo visa verificar o benefício da aptidão física relacionada a saúde de 50 alunos, do sexo masculino e feminino, com idades entre 14 a 17 anos pertencentes à Associação IMUBE de Maringá. Para isso, será realizada uma pesquisa descritiva (MARTINS JUNIOR, 2015), cuja coleta dos dados será realizada por meio de uma bateria de teste relacionada à saúde, a qual será composta pela avaliação do IMC e teste de flexibilidade e de resistência cardiorrespiratória. Antes desta coleta, este projeto deverá ter sido aprovado pelo Conselho de Ética do UNICESUMAR, e os responsáveis pelos alunos a serem pesquisados terem assinado um TCLE. A coleta será desenvolvida nos locais de treinamento dos sujeitos. Os resultados serão analisados por meio da estatística descritiva em função das frequências e dos percentuais dos testes emitidos, sendo posteriormente exibidos sob a forma de tabelas ou gráficos. Ao final desta pesquisa, espera-se verificar a melhora da aptidão física relacionada a saúde.

PALAVRAS-CHAVE: aptidão física relacionada à saúde, imub

1 INTRODUÇÃO

A aptidão física relacionada a saúde tem sido tema de muitas pesquisas associada na qualidade de vida no ambiente escolar, considerando que aptidão física relacionada a saúde é benéfico no aspecto psicológico quanto tanto no aspecto biológico além de dar disposição, o que chama a atenção para este estudo. Nesse trabalho abordar-se à aptidão física relacionada a saúde dentro do ambiente escolar.

Se para os adultos terem uma vida saudável, se torna impossível de ser derrotados, então o que passa na cabeça do aluno em sua fase escolar, vestibular, provas, seminários, pois tudo isso começa a atrapalhar seu desempenho? Muitas vezes o distúrbio vai, além disso, o bullying muito presente nos dias de hoje pode agravar a situação e levar os alunos a quadros de baixa auto estima e depressão.

Alves e Moraes (2015) revelam que níveis satisfatórios de APFRS podem favorecer o indivíduo, promovendo a prevenção, manutenção e melhoria da capacidade funcional do organismo, reduzindo a probabilidade do desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis (DCDNT), tais como as metabólicas e vasculares, que têm seu aparecimento comumente associado à falta de atividades físicas regulares.

A avaliação da aptidão física em crianças e adolescentes tem como objetivo conhecer as qualidades físicas e comparar escores obtidos nas avaliações com critérios de referência estabelecidos (ARAÚJO; OLIVEIRA, 2008).

Aptidão física relacionada à saúde pode ser definida à condição física nas capacidades que estão profundamente relacionadas principalmente à qualidade de vida das pessoas sendo a flexibilidade, a resistência aeróbia, a força e composição corporal.

Chegar a um único conceito sobre este assunto é impossível, são muitas as vertentes a serem consideradas. Com base no que foi apresentado é possível formular questionamentos como: de que maneira aptidão física relacionada à saúde pode ajudar a crianças em idade escolar? Quais os tipos de teste pode se aplicar no ambiente escolar? Quais desses testes apresentam maior gasto energético? Por quanto tempo os alunos têm que praticá-los esse teste? Qual doença exatamente poder-se-ia prevenir? É possível modificar os hábitos ociosos dos alunos de maneira duradoura? De que maneira aptidão física relacionada à saúde pode ajudar outras disciplinas? De que maneira o colégio pode ajudar neste processo? É possível melhorar a qualidade de vida dos alunos?

A preocupação com a prática de exercício físico, tendo como referência a aptidão física relacionada à saúde, tem ocupado posição de destaque no âmbito das investigações em Educação Física escolar e das ciências do esporte. É de salientar o número significativo e crescente de estudos que vem sendo realizados por autores e instituições de renome internacional, que tem demonstrado a forte e consistente associação em atividade física e saúde (NAHAS, 2003).

A aptidão física relacionada à saúde envolve, especialmente, aqueles componentes que, em questões motoras, podem influenciar positivamente no combate às doenças do tipo degenerativas não transmissíveis

¹ Acadêmico de Educação Física

Prof Doutor do curso de Educação Física



(GUEDES e GUEDES, 2006).

A Educação Física escolar possui como um de seus objetivos é proporcionar níveis adequados de aptidão física relacionada à saúde dos escolares (GUEDES, 1999). As capacidades funcionais motoras da aptidão física relacionada à saúde são: resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade, força e resistência muscular localizada (BARBANTI, 1990).

Tais premissas levam à seguinte questão: Quais seriam os níveis de aptidão física relacionada à saúde dos alunos de um estabelecimento privado de Maringá?

Parte-se da hipótese de que esses alunos possuem níveis de aptidão física conforme o preconizado por Gallahue e Ozmun (2005) para a sua faixa etária.

A fim de testar esta hipótese, este estudo visa verificar Aptidão física relacionada à saúde na Associação Educacional IMUB de Maringá referentes aos fatores morfológico, funcional, motor, fisiológico e comportamental, analisar os componentes da aptidão física relacionada à saúde, destacando-se a flexibilidade, a aptidão cardiorrespiratório, força, resistência e a composição corporal e ainda, comparar os resultados obtidos com valores de referências de Guedes.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva (MARTINS JUNIOR, 2015), a ser realizada com 50 alunos de ambos sexos, com faixa etária entre 14 a 17 anos do Colégio Evangélico de Maringá (Associação Educacional IMUB de Maringá),

Para essa pesquisa optou-se por um levantamento de dados que engloba os quatro componentes que relaciona à aptidão física relacionada à saúde que compreendem os fatores morfológico, funcional, motor, fisiológico e comportamental, onde os alunos serão avaliados por meio do

2.1.1 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Através do cálculo da fórmula: $(\text{massa} / (\text{altura} \times \text{altura}))$.

2.2 TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR

O aluno deverá sentar-se no chão, com a perna estendida, os calcanhares separados por uma distância de trinta centímetros demarcados e as mãos sobrepostas. O aluno terá de inspirar fundo e soltar o ar flexionando o tronco à frente deslocando as mãos sobre a escala (fita métrica) para atingir a maior distância possível. O aluno terá três tentativas com trinta segundos de intervalos.

2.3 TESTE DE RESISTÊNCIA MUSCULAR (ABDOMINAL)

O aluno se posiciona em decúbito dorsal, com o joelho flexionado com um ângulo de 90° e os braços deve permanecer cruzados à frente do tronco durante todo movimento, os cotovelos devem tocar as coxas. Esse movimento é repetido durante um minuto.

Para essa pesquisa optou-se por um levantamento de dados que engloba os quatro componentes que relaciona à aptidão física relacionada à saúde que compreendem os fatores morfológico, funcional, motor, fisiológico e comportamental, onde os alunos serão avaliados através;

Os testes serão realizados na quadra esportiva do Colégio Evangélico de Maringá, durante o período da aula de educação física, após aprovação de comitê de ética, os alunos serão selecionados por conveniências e receberão um (TCLE) que deverá ser assinado pelos responsáveis e devolvidos aos pesquisadores.

Os dados serão analisados sob a forma de distribuição de frequência e percentagem por nível de classificação, média e desvio padrão e serão apresentados em gráficos e tabelas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao final deste estudo, espera-se demonstrar que os alunos da instituição pesquisada possuem os níveis ideais de aptidão física preconizados por Guedes e Guedes (2006) e Gallahue e Ozmun (2005).

REFERÊNCIAS



ALVES, W. R. C.; MORAIS, P. J. dos S. de. Aptidão física relacionada à saúde de escolares da rede pública do estado do Amapá. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, Nº 148, Setembro de 2010. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd148/aptidao-fisica-relacionada-a-saude-de-escolares.htm>>. Acesso em 23/03/2015.

BARBANTI, V. J. **Aptidão física, um convite a saúde**. 1. ed. São Paulo: Manole Dois, 1990.

FARIA, W. F.; FARIAS, J. P.; ELIAS, R. G. M.. Aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho atlético e atividade física na infância e adolescência: artigo de revisão. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, Nº 187, Dezembro de 2013. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd187/atividade-fisica-na-infancia-e-adolescencia.htm>>. Acesso em 23/04/2015.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Manual prático para avaliação em educação física**. São Paulo: Manole, 2006.

GUEDES, D. P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. **Motriz. Revista de Educação Física**. UNESP, Rio Claro, v. 5, n. 1, p. 10-14, 1999. Disponível em:<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1_ART04.pdf . Acesso em: 23/03/2015

LUGUETTI, C. N.; RÉ, A. H. N.; BÖHME, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Humano** 2010;12 (5):331-337 . Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n5/v12n5a04.pdf>>. Acesso em 25/04/2015

MARTINS JUNIOR, J. **Como escrever trabalhos de conclusão de cursos**. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

SOUZA, M. A.; MESCKE, M. J.; LUCKAMANN, J. L. O.; BARROS, K.; GARCIA, C. J.. A contribuição da Educação Física Escolar para o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 14, Nº 139, dezembro de 2009. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd139/educacao-fisica-escolar-para-a-saude.htm> >. Acesso em 03/05/2015.