



## APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ALUNOS ENTRE 11 E 15 ANOS DA REDE MUNICIPAL DE GRAMADO DOS LOUREIROS – RS

Daniela Zanini<sup>1</sup>  
Rafael Cunha Laux<sup>2</sup>  
Aline Pereira Giordani<sup>3</sup>  
Heitor dos Santos Daronch<sup>2</sup>  
Eurico Barcelos dos Santos<sup>2</sup>  
Sara Teresinha Corazza<sup>4</sup>

### RESUMO

*O objetivo foi analisar alguns componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde de jovens entre 11 e 15 anos de uma escola municipal da cidade de Gramado dos Loureiros – RS. A amostra foi composta por 18 meninos e 13 meninas com média de idade de  $12,83 \pm 0,96$  anos, os quais foram submetidas aos testes físicos de flexibilidade, resistência muscular localizada e aptidão cardiorrespiratória (GAYA; SILVA, 2007). Os resultados apontam a flexibilidade classificada como boa ( $29,90 \pm 4,49$  cm), resistência muscular localizada ( $18,32 \pm 8,14$  repetições) e a aptidão cardiorrespiratória ( $944,9 \pm 127,79$  m) classificadas como muito fraco. Portanto, os resultados apontam necessidade de promoção do exercício físico habitual nos jovens.*

*PALAVRAS-CHAVE: Aptidão Física; Criança; Saúde.*

### INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, parece existir uma conscientização no que diz respeito a ter um estilo de vida saudável. Segundo Toscano e Oliveira (2009) esse estilo de vida saudável está associado a prática de atividades físicas, independentemente do local e da forma como for desenvolvido, o importante é observar seus resultados na melhora da aptidão física relacionando-as às atividades diárias.

A aptidão física é conceituada por Araujo e Oliveira (2008) como a capacidade de executar atividades físicas com energia e vigor sem excesso de fadiga e, também, como a demonstração de qualidades e capacidades físicas que conduzam ao menor risco de doenças.

Dentre estes preceitos podemos observar que a aptidão física tem dois caminhos distintos em direções opostas, enquanto uma relaciona-se com o nível mais atlético a outra

<sup>1</sup> Professora da UNOESC – Campus de Chapecó/SC Email: [daniela.zanini@unoesc.edu.br](mailto:daniela.zanini@unoesc.edu.br)

<sup>2</sup> Mestrando em Educação Física pela UFSM – Santa Maria/RS.

<sup>3</sup> Graduada em Educação Física pela UNOESC – Campus de Chapecó/SC.

<sup>4</sup> Professora Associada CEFD/UFSM.



procura desenvolver no indivíduo capacidades para a realização das atividades diárias que envolvam em mais dispêndio de energia (GUISELINI, 2006).

Ainda sobre esse assunto Guedes *et al.* (2012), salientam que a aptidão física abriga diferentes componentes identificados com a prática mais eficiente dos esportes, a relacionada ao desempenho esportivo, e com alguma proteção ao surgimento e ao desenvolvimento de disfunções crônico-degenerativas induzidas por debilidades nos sistemas de mobilização energética e musculo-articular, relacionando está à saúde.

No nível desportista Anza, Denis e Silva (2013), apontam que a execução de testes de aptidão física constitui uma maneira de avaliar o desempenho atlético e demarcar os perfis de talentos esportivos, bem como de identificar se o atleta está pronto para competir, subsidiar os programas de treinamento de curto a longo prazo, identificar as fraquezas dos atletas, entre outras funções.

Em relação à saúde Moreira *et al.* (2011), mostram que especificamente em populações jovens, escores mais elevados de aptidão física estão associados a menor prevalência de fatores de risco predisponentes às doenças cardiovasculares, a redução da adiposidade total e abdominal e a melhora nas condições de saúde física e mental.

Com base neste contexto, o objetivo do presente estudo é avaliar a aptidão física relacionada à saúde dos escolares entre 11 a 15 anos da Escola Municipal de Ensino Fundamental João Baptista Neto de Gramado dos Loureiros, RS.

## METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como descritivo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). A amostra contou com 31 alunos, sendo 18 do sexo masculino e 13 do sexo feminino, com idades entre 11 a 15 anos de idade da Escola Municipal de Ensino Fundamental João Baptista Neto do município de Gramado dos Loureiros – RS. Sendo utilizado como instrumentos a bateria de testes do PROESP-BR, mais especificamente o teste de flexibilidade, o teste de força-resistência e o teste de resistência geral, para aferir os resultados da aptidão física relacionada à saúde (AFRS). A classificação das AFRS pelos valores de referência da própria bateria de testes, onde classificava as variáveis em: a) Muito Fraco; b) Fraco; c) Razoável; d) Bom; e) Muito Bom; e f) Excelência (GAYA; SILVA, 2007).

Para o tratamento estatístico utilizou-se a análise descritiva, onde foi calculada a média e desvio-padrão (DP).



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 31 escolares da Escola Municipal João Baptista Neto do município de Gramado dos Loureiros - RS, sendo 18 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. A média de idade foi de  $12,83 \pm 0,96$ . Os valores médios encontrados para os componentes da AFRS foram: capacidade aeróbica de  $944,90 \pm 127,79$  metros; flexibilidade de  $29,90 \pm 4,49$  centímetros; e abdominal de  $18,32 \pm 8,14$  repetições, conforme a Tabela 1.

Tabela 1: Caracterização da amostra

Variáveis	Média $\pm$ DP (N=31)
Idade (anos)	$12,83 \pm 0,96$
Capacidade Aeróbica (m)	$944,9 \pm 127,79$
Flexibilidade (cm)	$29,90 \pm 4,49$
Abdominal (rept)	$18,32 \pm 8,14$

Os resultados encontrados para os testes de aptidão física relacionada à saúde de acordo com a classificação do Gaya e Silva (2007) mostraram que no teste de abdominal e capacidade aeróbica o grupo apresentou um desempenho Muito Fraco, e no teste de flexibilidade a classificação encontrada foi Muito Boa.

Na comparação entre os sexos, os masculinos apresentaram no teste de flexibilidade a classificação de Muito Bom, e no de abdominal e capacidade aeróbica um valor classificado como Muito Fraco. Em relação ao sexo feminino a flexibilidade está razoável, no teste de abdominal e capacidade aeróbica constatou-se que está Muito Fraco (Tabela 2).

Tabela 2: Características da amostra por sexo

Variáveis	Masculino(n=18) Média $\pm$ DP	Feminino (n=13) Média $\pm$ DP
Idade (anos)	$12,72 \pm 0,82$	$13 \pm 1,15$
Capacidade Aeróbica	$986,38 \pm 127,40$	$887,46 \pm 108,05$
Flexibilidade	$30,66 \pm 4,71$	$28,84 \pm 4,11$
Abdominal	$22,33 \pm 4,95$	$12,76 \pm 8,57$

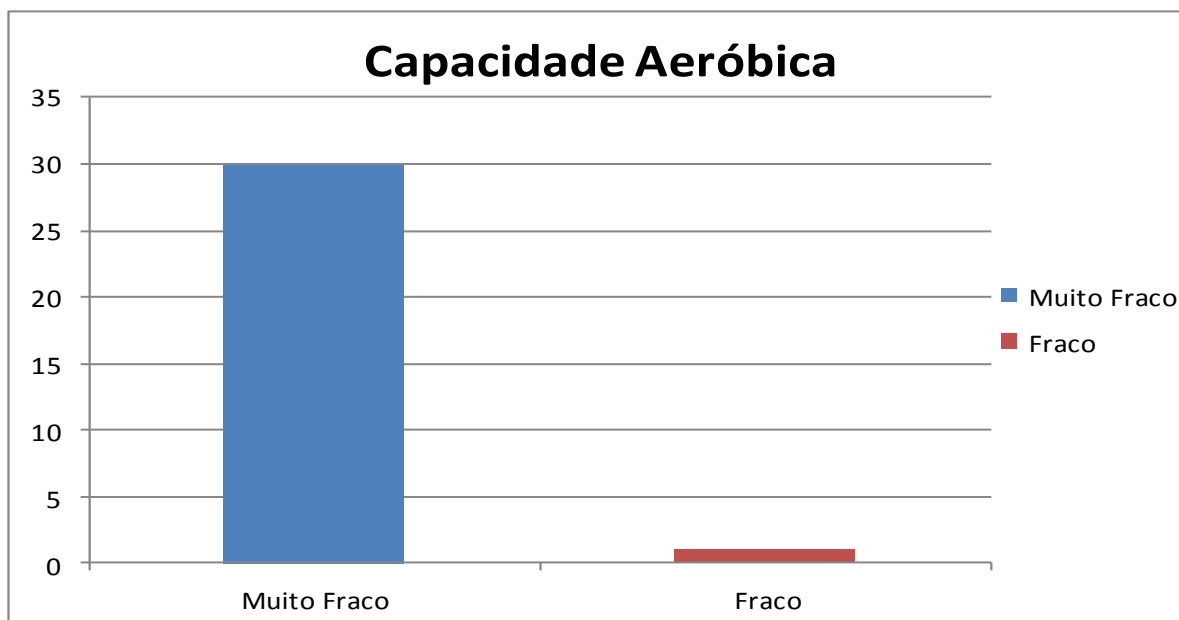
De acordo com a gráfico 1, a capacidade aeróbica dos escolares participantes da pesquisa classifica 30 sujeitos como Muito Fraco e 1 está classificado como Fraco.

Na capacidade aeróbica o estudo realizado com crianças e adolescentes na cidade de São Paulo por Luguetti, Nicolare Ré e Böhme (2010) os resultados revelaram uma baixa aptidão cardiorrespiratória em ambos os sexos avaliados. Fato semelhante ao encontrado neste



estudo, onde os escolares apresentaram uma baixa aptidão cardiorrespiratória, tornando-se preocupante o fato dela ser considerada um dos principais componentes da aptidão física, sendo diretamente correlacionada com a saúde e com a prática de atividade física. Segundo Dórea *et al.* (2008) o elevado número de alunos com baixa aptidão cardiorrespiratória gera preocupações, já que, o estudo tem apontado uma relação inversa entre os índices de resistência cardiorrespiratória e o aumento dos fatores de risco para doenças crônico-degenerativas.

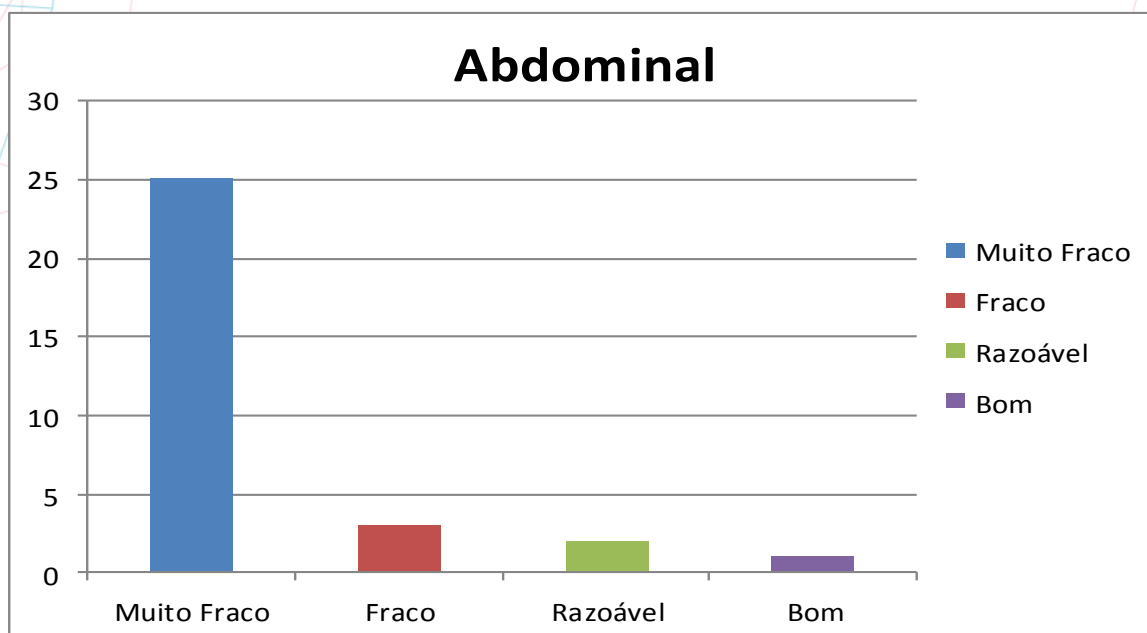
Gráfico 1: Classificação do Teste de corrida e caminhada de 6 mim.



Ao analisar o teste de abdominal de 1 minuto (gráfico 2) observa-se que 25 dos participantes estão Muito Fracos, 3 estão Fracos, 2 estão Razoáveis e 1 está Bom. Em relação a força/resistência muscular abdominal muitos escolares não alcançaram o número de repetições mínimas propostas pelo referencial adotado pelo presente estudo. Dados semelhantes foram encontrados em estudos realizados por Pelegrini *et al.* (2011), onde a prevalência de inadequação de força muscular foi prevalente tanto no sexo feminino quanto no sexo masculino. Tornando-se preocupante os índices inadequados de força/resistência abdominal onde estes podem acarretar em lesões.



Gráfico 2: Classificação do Teste do Abdominal em 1 minuto.

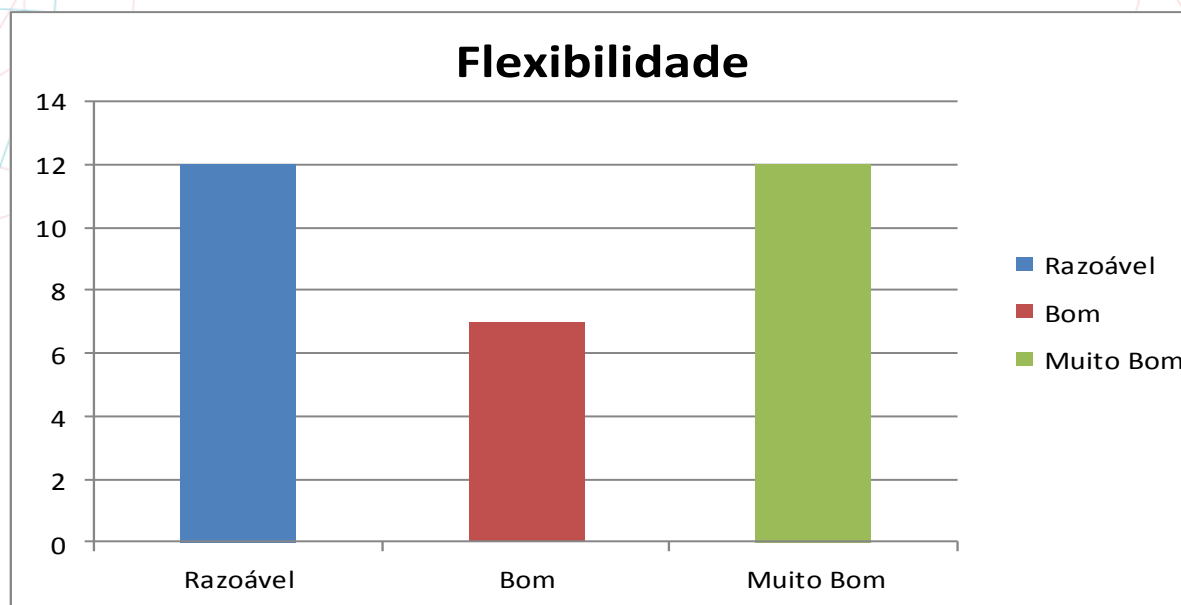


No teste de flexibilidade observa-se que 12 alunos obtiveram um resultado Razoável, 7 foram Bons e 12 foram Muito Bom (gráfico 3).

Os resultados da flexibilidade foram satisfatórios no que se diz respeito ao nível tido como benéfico para a saúde. Onde tais evidências contrapõem-se ao estudo de Pelegrini *et al.* (2011), em escolares brasileiros utilizando o mesmo protocolo, onde observa-se que mais da metade dos escolares da amostra não foram classificados com um nível de flexibilidade adequado para idade. De acordo com Minatto *et al.* (p. 152, 2010) “níveis adequados de flexibilidade têm sido associados a prevenção nos problemas posturais, menor incidência de lesões principalmente, na região lombar e dorsal”.



Gráfico 3: Classificação do Teste de Sentar e Alcançar



## CONCLUSÃO

Ao avaliar a aptidão física relacionada à saúde desses escolares, observou-se que sua grande maioria apresentou escores inadequados para os indicadores de desempenho motor, demonstrando uma baixa aptidão física, para jovens de ambos os sexos, na faixa etária pesquisada. Por outro lado, apesar dos resultados desfavoráveis da capacidade aeróbica e do abdominal, pôde-se observar uma classificação razoável no que diz respeito a flexibilidade.

De acordo com as informações geradas pela presente investigação sinaliza-se uma preocupação com a baixa aptidão física relacionada à saúde dos jovens, salientando a importância de mais estudos, inclusive com a possibilidade de propôr intervenções de qualidade, gerando melhorias nos aspectos evidenciados.

## PHYSICAL FITNESS REFERRED HEALTH' STUDENTS BETWEEN 11 AND 15 YEARS OF THE MUNICIPAL INSTITUTION FROM GRAMADO DOS LOUREIROS – RS

### ABSTRACT

*The aim was to analyze some components of the components of physical fitness referred health's young people between 11 and 15 years of a municipal school from Gramado dos Loureiros – RS. The sample was composed of 18 boys and 13 girls with a mean age of  $12,83 \pm 0,96$  years, which were submitted to flexibility physical tests, muscular resistance located and cardiorespiratory fitness (GAYA; SILVA, 2007). The results show the flexibility classified as*





*good (29,90±4,49cm), yet muscular resistance located (18,32±8,14 repetitions) and the cardiorespiratory fitness (944,9±127,79 m) classified as very weak. Therefore, the results point necessity promote of the regular physical activity in young people.*

**KEYWORDS:** *Physical Fitness; Child; Health.*

## LA APTITUD FÍSICA RELACIONADO CON LA SALUD DE ESTUDIANTES ENTRE 11 Y 15 DE LA RED MUNICIPAL DE GRAMADO DOS LOUREIROS – RS

### RESUMEN

*El objetivo fue analizar algunos componentes los componentes de la aptitud física de los jóvenes entre 11 y 15 años de una escuela primaria da ciudad de Gramado dos Loureiros – RS. La muestra fue conformada por 18 niños y 13 niñas con una media de 12,83±0,96 años, que fueron sometidos a pruebas físicas de flexibilidade, fuerza muscular localizada y aptitud cardiorrespiratória (GAYA; SILVA, 2007). Los resultados muestran la flexibilidade classificado como buena (29,90±4,49 cm), ya la fuerza muscular localizada () y la aptitud cardiorrespiratória classificado como muy débil. Por lo tanto, los resultados indicaron la necesidad de promover la atividade física regular en los jóvenes.*

**PALABRAS CLAVES:** *Aptitud Física; Niño; Salud.*

### REFERÊNCIAS

ANZA, Roberta; DENIS, Marjorie; SILVA, Marcelo Faria. Análise da aptidão física, da antropometria e da prevalência de sintomas osteomusculares na categoria infante-juvenil do voleibol. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 62-65, fev. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922013000100013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000100013&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

ARAUJO, Silvan Silva de; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Physical fitness in school children in Aracaju. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, [S.l.], v. 10, n. 3, p. 271-276, jul. 2008. ISSN 1980-0037. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2008v10n3p271/3520>>. Acesso em: 25 jul. 2014.

DOREA, Valfredo et al. Aptidão física relacionada à saúde em escolares de Jequié, BA, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 14, n. 6, p. 494-499, dez. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922008000600004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000600004&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 25 jul. 2014.

GAYA, A.; SILVA, G. **Projeto Esporte Brasil**: manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação, 2007. Disponível em: [http://sis.posugf.com.br/AreaProfessor/Materiais/Arquivos\\_1/7972.pdf](http://sis.posugf.com.br/AreaProfessor/Materiais/Arquivos_1/7972.pdf). Acesso em: 21 out. 2014.



GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 72-76, abr. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922012000200001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922012000200001&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 21 out. 2014.

GUISELINI, M. *Aptidão física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos*. 2. Ed. São Paulo: Phorte, 2006.

LUGUETTI, Carla Nascimento; RÉ, Alessandro H. Nicolai; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Indicators of physical fitness in school children from the Midwest region of São Paulo City. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, v. 12, n. 5, p. 331-337, jul. 2010. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/14265/13117>>. Acesso em: 25 jul 2013.

MINATTO, Giseli et al . Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influências na flexibilidade. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 151-158, jun. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-00372010000300003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372010000300003&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 21 jun. 2014.

MOREIRA, C. *et al.* Metabolic risk factors, physical activity and physical fitness in Azorean adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, v.11, n. 214, 2011. Disponível em: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/214> Acesso em: 23 jun. 2014

PELEGRINI, Andreia et al . Aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: dados do projeto esporte Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 92-96, abr. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922011000200004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922011000200004&lng=en&nrm=iso) Acesso em: 23 jun. 2014.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S.J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 15, n. 3, p. 169-173, jun. 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922009000300001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000300001&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 13 maio 2014.