

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS, EDUCAÇÃO E ZOOTECNIA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EMYNE DA CRUZ SARRAFF

APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE PARINTINS/AM

PARINTINS/AM

2025

EMYNE DA CRUZ SARRAFF

APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE PARINTINS/AM

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia da Universidade Federal do Amazonas, como requisito parcial da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador(a): Prof(a) Dra. Roseane O. Do Nascimento.

PARINTINS/AM

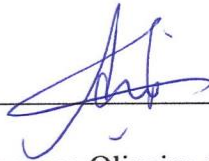
2025

EMYNE DA CRUZ SARRAFF

APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE
PARINTINS/AM.

Este trabalho foi apresentado e aprovado pela banca em 13/01/2025.

BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Dr.^a Roseane Oliveira do Nascimento - UFAM

Orientadora



Prof. Dr. André Felipe Caregnato - UFAM

Avaliador



Prof. Esp. Deucivan Almeida Souza

Avaliador

RESUMO

Bons níveis de aptidão física em escolares do ensino fundamental exerce um papel extremamente importante no desenvolvimento físico, motor, socioemocional e cognitivo. Com a prática regular de atividades físicas há um grande aumento na promoção da saúde cardiovascular e nos outros componentes que compõem a aptidão física. Estabelecer desde cedo, hábitos saudáveis tornam – se fatores cruciais para uma boa qualidade de vida. O objetivo do presente projeto de pesquisa foi avaliar aptidão física de escolares do 6º ano do ensino fundamental de uma escola estadual de Parintins/AM. Este projeto de pesquisa adotou uma abordagem quantitativa de natureza básica, objetivos descritivos e procedimentos de coletas em campo. A amostra foi composta por 60 escolares, sendo 30 do sexo masculino e 30 do sexo feminino do ensino fundamental anos finais das turmas do 6º ano, compreendendo a faixa etária de 11 a 13 anos. A pesquisa foi realizada em uma escola pública que atende o ensino fundamental do município de Parintins/AM. Os testes e instrumentos foram aplicados pelos pesquisadores responsáveis e equipe treinada para tal finalidade, a saber: 1) Bateria de testes de aptidão física e motora (BTAF) - Projeto Esporte Brasil (PROESP-BRASIL). Esta bateria é composta por três categorias de avaliação. A primeira compõe medidas de crescimento corporal e estado nutricional (Massa corporal, peso e estatura); a segunda é composta pela avaliação dos componentes relacionados à aptidão física e saúde (Índice de Massa Corporal –IMC; Aptidão Cardiorrespiratória, Flexibilidade; Resistência Muscular Localizada e, por fim, a terceira categoria compõe as avaliações referente ao desempenho Físico (Força Explosiva dos Membros Superiores; Força Explosiva dos Membros Inferiores; Agilidade; Velocidade; Aptidão Cardiorrespiratória). O delineamento do presente projeto de pesquisa consistiu em três etapas. Na primeira etapa foi realizada uma reunião com o professor de Educação Física da escola para explicar o projeto e para que este intermediasse a comunicação e autorização de realização deste junto à direção da escola e com os alunos(as). Na segunda etapa, já autorizados pela direção da escola, foi realizada uma reunião com a orientadora e com o professor de Educação física e as pesquisadoras para organização do cronograma de coletas. Na terceira e última etapa, os escolares foram submetidos aos testes de avaliação da aptidão física. A aplicação dos testes foi realizada ao longo de duas semanas. No primeiro dia aplicamos as medidas de massa corporal (peso), estatura (altura) e corrida/caminhada; No segundo dia aplicamos os testes de força, flexibilidade, potência de membros superiores e velocidade; No terceiro dia aplicamos os testes potência de membros inferiores e agilidade. Nos componentes físicos composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, força dos membros superiores e flexibilidade os escolares obtiveram desempenho “normal, bom, muito bom, bom e razoável” com exceção dos componentes força/resistência muscular, força dos membros inferiores, velocidade e agilidade que obtiveram desempenho “fraco”. Quanto ao desempenho comparado entre sexo, os escolares do sexo feminino apresentaram baixos níveis de aptidão física nos componentes força/resistência muscular, força dos membros inferiores, agilidade e velocidade, quando comparada ao masculino. Os resultados apontam que os escolares apresentam baixos níveis de aptidão física relacionada ao desempenho e vão de encontro com outros estudos relacionados à aptidão física de escolares realizados em diferentes regiões brasileiras. Portanto, visto os resultados, parecem imprescindível intervenções da área da Educação Física e afins no sentido de melhorar os níveis de aptidão física nesta população.

Palavras-chave: saúde, qualidade de vida, desempenho físico e motor, estudantes, alunos.

ABSTRACT

Good levels of physical fitness in elementary school students play an extremely important role in physical, motor, socio-emotional and cognitive development. With regular physical activity, there is a significant increase in cardiovascular health and other components that make up physical fitness. Establishing healthy habits from an early age becomes crucial for a good quality of life. The objective of this research project was to evaluate the physical fitness of 6th grade elementary school students at a state school in Parintins/AM. This research project adopted a basic quantitative approach, descriptive objectives and field collection procedures. The sample consisted of 60 students, 30 males and 30 females, in the final years of the 6th grade classes, ranging in age from 11 to 13 years. The research was conducted at a public school that provides elementary education in the city of Parintins/AM. The tests and instruments were applied by the researchers in charge and a team trained for this purpose, namely: 1) Battery of physical and motor fitness tests (BTAF) - Projeto Esporte Brasil (PROESP-BRASIL). This battery is composed of three evaluation categories. The first comprises measures of body growth and nutritional status (body mass, weight and height); the second is composed of the evaluation of the components related to physical fitness and health (Body Mass Index - BMI; Cardiorespiratory Fitness, Flexibility; Localized Muscular Resistance and, finally, the third category consists of the evaluations related to Physical performance (Explosive Strength of the Upper Limbs; Explosive Strength of the Lower Limbs; Agility; Speed; Cardiorespiratory Fitness). The design of this research project consisted of three stages. In the first stage, a meeting was held with the school's Physical Education teacher to explain the project and for him to mediate the communication and authorization of its implementation with the school's management and with the students. In the second stage, already authorized by the school's management, a meeting was held with the advisor and the Physical Education teacher and the researchers to organize the collection schedule. In the third and final stage, the students were submitted to the physical fitness assessment tests. The tests were applied over the course of two weeks. On the first day, we applied measurements of body mass (weight), height, and running/walking; on the second day, we applied tests of strength, flexibility, upper limb power, and speed; on the third day, we applied tests of lower limb power and agility. In the physical components of body composition, cardiorespiratory fitness, upper limb strength, and flexibility, the students obtained "normal, good, very good, good, and reasonable" performance, with the exception of the components of muscular strength/endurance, lower limb strength, speed, and agility, which obtained "poor" performance. Regarding the performance compared between genders, female students presented low levels of physical fitness in the components of muscular strength/endurance, lower limb strength, agility, and speed, when compared to male students. The results indicate that the students have low levels of physical fitness related to performance and are in line with other studies related to the physical fitness of students carried out in different regions of Brazil. Therefore, given the results, interventions in the area of Physical Education and related areas seem essential to improve the levels of physical fitness in this population.

Keywords: health, quality of life, physical and motor performance, students, students.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AFRS Aptidão Física Relacionada a Saúde
AFRD Aptidão Física Relacionada ao Desempenho
AGIL Agilidade
AM Amazonas
APCR Aptidão Cardiorrespiratória
BTAF Bateria de Testes de Aptidão Física e Motora
FLEX Flexibilidade
FMI Força dos Membros Inferiores
FMS Força dos Membros Superiores
FRM Força/Resistência Muscular
ICSEZ Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia
IMC Índice de Massa Corporal
OMS Organização Mundial da Saúde
PROESP – BR Projeto Esporte Brasil
UFAM Universidade Federal do Amazonas
VEL Velocidade.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	9
2.1 Atividade física e exercícios físicos na adolescência	9
2.2 Aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho físico	10
2.3 Estudos sobre a saúde e a aptidão física de escolares do ensino fundamental.....	11
3. OBJETIVOS	14
3.1 Geral.....	14
3.2 Específicos	14
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	15
4.1 Delineamento do Estudo	15
4.2 Amostra.....	15
4.3 Instrumentos.....	15
4.4 Procedimentos	16
4.5 Análise Estatística	17
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

O ensino fundamental é a etapa do ensino básico que atende duas fases da vida: a infância e a adolescência. Na infância, as crianças estão na fase de movimentos fundamentais (Manoel; Kokubun; Tani; Proença, 1988). Para Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), nesta fase as crianças, teoricamente, devem estar no padrão maduro das habilidades motora de movimentos fundamentais e, antes de iniciar o trabalho com as habilidades motoras de movimentos especializados, fase subsequente, que se refere as práticas de modalidades esportivas, apesar de ser interesse na infância, de seus responsáveis e até mesmo haver uma certa pressão da sociedade pelo trabalho precoce com os esportes por meios midiáticos.

Freudenheim (2013), alerta para a imaturidade em relação ao desenvolvimento devido a pouca experiência vivida pelos indivíduos desta faixa etária para iniciar tal estímulo motor, reforçando que as consequências de especialização precoce são conhecidas. Freudenheim (2013), ressalta que na infância é fundamental que as atividades físicas sejam oferecidas de forma a proporcionar a aquisição, ampliação e aperfeiçoamento de um vasto repertório motor que refere-se a combinação de movimentos, ou seja, combinar movimentos da categoria locomoção como andar, correr, galopar, saltitar, etc. ou ainda combinar movimentos de categorias diferentes, como por exemplo, correr da categoria locomoção e chutar, da categoria manipulação, entre outras possíveis combinações entre as categorias locomoção, manipulação e estabilização que são necessárias e frequentemente aplicadas em jogos, danças, ginástica, lutas, esportes, dentre outras práticas motoras.

A adolescência, segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), é marcada pelo desenvolvimento de habilidades motoras especializadas, mais especificamente, dos estágios de transição e aplicação. No estágio de transição, por exemplo, o adolescente pode apresentar interesse em vários esportes e buscar compreender como executar determinadas habilidades motoras. Já no estágio de aplicação, o(a) adolescente pode preocupar-se com suas qualidades e limitações físicas e começar a restringir o foco para determinados esportes, dança ou luta/arte marcial.

Tanto na infância, quanto na adolescência, percebe-se o ápice do desenvolvimento motor e, para que os indivíduos tenham um bom desempenho na realização e aprimoramento de suas habilidades motoras, seja na fase fundamental ou especializada, é crucial que paralelamente, sua aptidão física também esteja bem desenvolvidas, uma vez que, para realização de um acervo

de movimentos, capacidades físicas como força e resistência muscular, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, velocidade, agilidade, equilíbrio e coordenação motora são solicitadas (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013).

A aptidão física embora não tenha um conceito universal definido, os autores Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), a definem como uma condição de completo bem-estar em decorrência da prática regular de atividades físicas, características genéticas e nutricional. Dividindo – se em aptidão física relacionada a saúde e aptidão física relacionada ao desempenho físico. Aptidão Física relacionada à saúde é composta pelos seguintes componentes: aptidão cardiorrespiratória, níveis de composição corporal, flexibilidade e resistência muscular. Já a aptidão física relacionada ao desempenho é composta pelos componentes: velocidade, agilidade, força explosiva de membros inferiores e superiores” (Pate, 1988).

Importante ressaltar que bons níveis de aptidão física requerem hábitos de vida ativo. No entanto, após a pandemia os hábitos de vida e perfil da aptidão física dos escolares do ensino fundamental sofreram diversas alterações. Essas alterações podem estar associadas a baixos níveis de atividade física, aumento do comportamento sedentário pela preferência por jogos eletrônicos. Um estudo realizado por Chumlhak et. al. (2020), com objetivo de verificar o nível de aptidão física de escolares do ensino fundamental observou que a aptidão cardiorrespiratória apresentou-se como a capacidade mais prejudicada entre os avaliados, seguida pela flexibilidade e resistência muscular e um quarto da amostra foi classificada em uma zona de risco para sobrepeso e obesidade. Mello (2023), aponta que há uma tendência negativa na aptidão física de indivíduos em idade escolar nos últimos 14 anos.

Diante do exposto, a questão de problema deste presente projeto de pesquisa foi: Qual é o desempenho nos componentes da Aptidão física de escolares do ensino fundamental de Parintins/AM?

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Atividade física e exercício físico na adolescência

A atividade física é caracterizada pelos movimentos corporais que realizamos cotidianamente de forma intencional, resultando em gastos energéticos superiores, em comparação de quando o corpo está descansando (Nahas, 2017). Neste sentido, as tarefas cotidianas como correr, caminhar, tomar banho, dançar, andar de bicicleta podem ser entendidas como formas diversificadas de atividades físicas, uma vez que há um gasto calórico considerável. Para as práticas de atividades físicas é necessário que o corpo humano consiga ter uma capacidade de suportar os exercícios exigidos, por esse motivo uma aptidão física bem desenvolvida na infância torna – se um atributo fundamental para consolidação de um rico acervo motor nas fases seguintes da vida (Pelegriani, et. al, 2011). Já o exercício físico pode ser definido como uma atividade física, com series de repetições e movimentos planejados, com o objetivo no desenvolvimento dos componentes da aptidão física ou aprimoramento das habilidades motoras (Nahas, 2017).

As atividades físicas mais praticadas na adolescência pelos escolares do sexo masculino, segundo Azevedo, Araújo e Pereira (2006) é o futebol com cerca de 53,1% e pelo sexo feminino é o voleibol com cerca de 29,1%, e logo em seguida a dança com 24,8%. Além disso a pesquisa aponta um acréscimo significativo pela procura das práticas de atividades como a musculação e ginástica pelo sexo feminino. No estudo realizado por Matias et. al, (2012) as atividades mais praticadas pelos adolescentes, com cerca de 29,6%, continuam sendo as atividades físico esportivas coletivas como o futebol, atividades aeróbias, lutas, danças entre outras e cerca de 29,2% preferem o uso do computador, tornando – os inativos fisicamente.

Nesta faixa etária, o interesse por exercícios físicos é acompanhado por um leve declínio, influenciado por diversos fatores, como o aumento do uso de telas, falta de tempo ou de interesse e falta de motivação por parte de seus responsáveis (Santos, et al, 2010). Devido essa vida sedentária, em virtude da “era digital” que só vem crescendo com o passar dos anos, Deoclécio (2012) afirma que o comportamento social dos indivíduos está mudando, pois, mesmo em nossos momentos de descanso e diversão optamos por atividades sedentárias.

A falta de atividades físicas por parte dos adolescentes dessa nova geração vem influenciando para que se tornem adultos doentes e cada vez mais sedentários. O sedentarismo está associado a doenças degenerativas como a hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes,

entre outras que afetam e prejudicam a saúde (Oliveira, et al 2011). Em virtude da falta de atividades físicas e o aumento do sedentarismo os autores Oliveira et al (2011) apontam que os sistemas solicitados e vários outros órgãos humanos sofrem o que chamamos de regressão funcional. Nos músculos ocorre a atrofia das fibras musculares, redução da flexibilidade e o comprometimento da funcionalidade dos demais órgãos.

Silva e Costa Junior (2011) destacam que a prática regular de atividades físicas está associada ao bem-estar físico, mental e a prevenção de doenças degenerativas e cardiovasculares. Desse modo, são vários os componentes da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho físico que são positivamente afetados com a prática regular da atividade física (Raimundo; Malta; Bravo, 2019).

2.2 Aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho físico

A aptidão física pode ser definida como aptidão física relacionada à saúde, caracterizada pela comunicação harmônica entre os indicadores de saúde e desempenho físico (Andreasi et al., 2010), e/ou aptidão física relacionada ao desempenho, caracterizada pela capacidade funcional de realizar atividades físicas com energia e vigor sem fadiga excessiva. (Correa, et al., 2012).

2.2.1 Aptidão Física Relacionada à Saúde

Na aptidão física relacionada a saúde (AFRS) os elementos que a compõem são: Composição corporal, Flexibilidade, Resistência Muscular e Aptidão Cardiorrespiratória. O componente Composição Corporal, segundo os autores Aguiar e Arruda (2022), pode ser definido como a quantidade e proporção dos diferentes elementos que compõem o corpo humano. Já a flexibilidade corporal é a capacidade que o corpo tem de fazer movimentos articulares com amplitude máxima (Chaves; Balassiano; Araújo, 2016), dividindo – se em dois tipos de flexibilidade, denominadas de estática e dinâmica. Esta capacidade pode ser solicitada em atividades como pegar algo que caiu no chão, dançar e na prática da ginastica.

O componente resistência muscular refere – se a capacidade que os músculos têm de realizar repetidas contrações e manter a duração dos níveis submáximos de força por mais tempo, no decorrer de atividades físicas, sem fadiga excessiva (Generosi, 2011). Exemplos de atividades que solicitam esta capacidade são subir escada, jogar uma bola, agachamentos e natação. E aptidão cardiorrespiratória, pode ser entendida como a capacidade de suportar de

forma eficiente atividades moderadas ou longas que exijam grande esforço físico, utilizando uma grande quantidade de grupos musculares e oxigênio de forma adequada (Mendes, 2021).

Apresentar bons níveis de aptidão física relacionada a saúde tem um grau de extrema importância, principalmente para manutenção da qualidade de vida, diminuição e prevenção do desenvolvimento de doenças, melhora da autoestima e da capacidade funcional de realizar movimentos simples, porém, fundamentais no dia - a - dia (Corseuil; Petroski, 2010).

2.1.2 Aptidão Física Relacionada ao Desempenho Físico

Na aptidão física relacionada ao desempenho físico (AFRD) encontram – se os seguintes componentes: Força explosiva dos membros superiores e inferiores, Agilidade, Velocidade e, também, a aptidão Cardiorrespiratória descrita no subtópico anterior.

Os autores Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) definem o componente força explosiva dos membros superiores e inferiores como a capacidade de realizar uma determinada atividade que demande força máxima por um determinado tempo. Atividades que solicitam a combinação desta capacidade são: saltar, arremessar um objeto a uma longa distância, entre outras solicitadas em atividades de lazer e esportivas.

A agilidade é a capacidade de alteração do corpo, para outra direção de forma rápida e precisa (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013). Esta capacidade pode ser solicitada em atividades como jogar futsal, futebol e práticas de lutas. O componente velocidade é a habilidade de fazer algo em um curto período (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013). Atividades que solicitam esta capacidade são corridas, caminhadas e modalidades esportivas, como por exemplo, o handebol.

Desenvolver bons níveis de AFRD tem um papel de extrema relevância para realização de movimentos de cunho esportivos e nas atividades realizadas diariamente, pois, quando tais componentes são estimulados ficam responsáveis por combinar habilidades fundamentais que serão utilizados de diversas maneiras durante uma tarefa motora (Pereira; Moreira, 2013).

2.3 Estudos sobre a saúde e a aptidão física de escolares do ensino fundamental

A saúde, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é entendida como um completo bem-estar contemplando os aspectos físicos, sociais e mentais, que englobam as

condições de alimentação, moradia, educação, meio ambiente, trabalho e renda, transporte, lazer, liberdade e o acesso aos serviços de saúde, não limitando-se apenas a ausência de doenças. De acordo com Luguetti, Ré e Böhme (2010), a prática de atividades físicas deve ser vista como uma forma de promover a saúde.

Generosi (2011) afirma que a escola é uma aliada de alta relevância para promoção da saúde dos escolares, pelo fato destes estarem cotidianamente no ambiente escolar e por meio dele terem acesso as aulas de Educação física. O autor destaca, ainda, que programas de treinamento físico trabalhados no contraturno podem se tornar estratégias de extrema importância quando aliados a educação para promoção da saúde e do desenvolvimento da aptidão física dos escolares.

Crianças e adolescentes que praticam regularmente atividades físicas tem uma tendência maior de apresentar melhores índices de aptidão física (Pelegriani, et. al, 2011). Neste sentido, a prática da atividade física quando instigadas na infância e na adolescência podem contribuir para que os indivíduos desenvolvam um modo de vida mais ativo e saudável na vida adulta (Chaves; Balassiano; Araújo, 2016).

No estudo realizado por Freire et. al. (2014), com objetivo de determinar a prevalência e os fatores associados à prática regular de atividade física em adolescentes, adultos e idosos, observou que houve um decréscimo do nível de atividade física com o aumento da idade cronológica, onde os adolescentes tendem a iniciar hábitos menos ativos o que, conseqüentemente, pode se manter nas outras fases da vida. Os autores sugerem que políticas públicas sejam implementadas com o intuito de evidenciar a importância da prática regular de atividades físicas para redução do sedentarismo nesses grupos etários, principalmente entre as meninas e os que apresentam menor condição financeira. Além disso o estudo destaca as contribuições e benefícios que a educação física escolar tem, para estimular a prática de atividades físicas entre crianças e adolescentes.

Um estudo realizado em Manaus – AM, que teve como objetivo avaliar os níveis de aptidão física relacionado à saúde e ao desempenho físico de jovens de 11 a 14 anos de uma escola pública de Manaus – AM, observou que há uma tendência a melhoria em todas os componentes de acordo com o aumento da idade tanto nas meninas quanto nos meninos, em contra partida observou – se também que os resultados dos componentes agilidade, resistência muscular e força muscular dos membros superiores e inferiores não atenderam aos pontos de cortes para determinar uma aptidão física satisfatória, de acordo com os critérios da PROESP – BR. Os

autores sugerem a necessidade de haver a compreensão de estilos de vida mais saudáveis e motivações para participação ativa dos escolares nas aulas de Educação Física e outras atividades de cunho informal que promovam a prática regular de atividades físicas (Reis, et. al, 2018).

No estudo realizado por Luguetti, Ré e Böhme (2010), com objetivo de mensurar indicadores de aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho físico em crianças e adolescentes, de acordo com a idade cronológica e o sexo e classificar seu desempenho por meio das tabelas normativas do PROESP-BR, observou - se que os adolescentes, principalmente as meninas apresentam baixos níveis nos componentes da aptidão física. Em decorrência dos níveis baixos e a classificação ruim, os autores sugerem que sejam criadas políticas públicas visando a promoção da saúde na região, utilizando estratégias como a criação de programas voltados para prática de atividades físicas regulares. Além de enfatizarem a importância de novas pesquisas sobre o tema, com o objetivo de esclarecer para os adolescentes as relações entre o estilo de vida e aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho físico.

3. OBJETIVOS

3.1 GERAL

Avaliar a aptidão física de escolares do 6º ano do ensino fundamental de uma escola estadual de Parintins/AM.

3.2 ESPECÍFICOS

- a) Mensurar a composição corporal de escolares do ensino fundamental do 6º ano;
- b) Mensurar o desempenho de escolares do 6º ano na Aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, na força e resistência muscular;
- c) Mensurar o desempenho de escolares do 6º ano na potência de membros superiores e inferiores, a agilidade, velocidade;
- d) Comparar o desempenho de escolares do 6º ano entre sexo.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Este projeto de pesquisa adota uma abordagem quantitativa de natureza básica, objetivos descritivos e procedimentos de coletas em campo (GIL, 2008).

4.2 AMOSTRA

A amostra do presente estudo foi composta por 60 escolares, sendo 30 do sexo feminino e 30 do sexo masculino, do 6º ano, anos finais do ensino fundamental, na faixa etária de 11 a 13 anos.

Crítérios de Inclusão: Os critérios de inclusão para a presente pesquisa foram: a) Estar cursando regularmente o ensino fundamental em uma escola pública de Parintins/AM; b) Manifestar desejo de participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Assentimento; c) Ter sido autorizado por seu/sua responsável legal mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Crítérios de exclusão: foram excluídos do estudo aqueles que: a) Não realizam a totalidade das avaliações; b) Praticam outra atividade física regular e sistemática.

Local: A coleta de dados foi realizada em uma escola pública que atende o ensino fundamental anos finais do município de Parintins/AM.

4.3 INSTRUMENTOS

Os testes e instrumentos foram aplicados pelos pesquisadores responsáveis e equipe treinada para tal finalidade. A saber:

1) Bateria de testes de aptidão física e motora (BTAF) - Projeto Esporte Brasil (PROESP-BRASIL) (GAYA et al., 2021): Esta bateria é composta por três categorias de avaliação.

a) Medidas de crescimento corporal e estado nutricional (Massa corporal, peso e estatura);

- Para esta medida será utilizada uma balança digital modelo Glass 7 FW e um estadiômetro portátil medidor de altura até 210 centímetro - Avanutri;

b) A aptidão física e saúde;

- Aptidão Cardiorrespiratória –Corrida/Caminhada dos 6 minutos – trena métrica, cronometro do celular e ficha de registro;
 - Flexibilidade –Teste Sentar e Alcançar – fita métrica e colchonetes;
 - Resistência Muscular Localizada – Abdominais em 1 minuto. Foram utilizados colchonetes e o cronômetro do celular Samsung modelo A35;
- c) Aptidão física referente ao desempenho físico:
- Força Explosiva dos Membros Superiores – Arremesso de Medicineball – medicine ball 2 kg – Scalibu sports e uma trena métrica;
 - Força Explosiva dos Membros Inferiores – Salto Horizontal – uma trena e giz escolar branco - Delta;
 - Agilidade –Teste do Quadrado – quatro cones grandes, cronometro do celular e giz escolar branco – Delta;
 - Velocidade – Corrida de 20 metros – cronômetro do celular e cones.

4.4 PROCEDIMENTOS

O delineamento consistiu em três etapas. Na primeira etapa foi realizada uma reunião com o professor de Educação Física da escola para explicar o projeto e para que este intermediasse a comunicação e autorização de realização deste junto à direção da escola e com os alunos(as). Na segunda etapa, já autorizados pela direção da escola, foi realizada uma reunião com a orientadora e com o professor de Educação física e as pesquisadoras para organização do cronograma de coletas.

Na terceira e última etapa, os escolares foram submetidos aos testes de avaliação da aptidão física. A aplicação dos testes teve duração de duas semanas, devido a imprevistos como, por exemplo, as atividades de culminâncias realizadas pela escola. Ao longo da realização dos testes contamos com a ajuda do professor de Educação Física das turmas.

No primeiro dia realizamos as medidas de massa corporal (peso) e estatura (altura) realizadas no refeitório da escola neste primeiro dia realizamos também o teste de corrida/caminhada que foi realizado no ginásio da instituição.

No segundo dia aplicamos os testes de força, flexibilidade, potência de membros superiores e velocidade que foram realizados no ginásio da escola e por fim, no terceiro dia aplicamos os testes potência de membros inferiores e agilidade que foram realizados no ginásio da mesma.

4.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram apresentados de forma descritiva, com frequências, porcentagens e médias. Toda a análise foi baseada nas classificações e pontos de corte segundo o protocolo de bateria de testes PROESP-Br de Gaya et al. (2021).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 60 escolares (30 do sexo masculino e 30 do sexo feminino), com média de idade de 11 - 13 anos, sendo que 70% declararam praticar atividades físicas sistemática na frequência igual ou maior que duas vezes na semana. Conforme os resultados apresentados no gráfico 01, o Índice de massa corporal (IMC) visualizamos que 45% dos escolares de ambos os sexos estão no seu peso ideal. E 3,4% da amostra apresentou desnutrição moderada e 6,6% excesso de peso. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo feito por Vilauta (2012), no qual investigou 8114 crianças e adolescentes de 7 a 15 anos, constataram que mais de 70% da amostra estava no seu peso ideal e classificados na zona saudável.

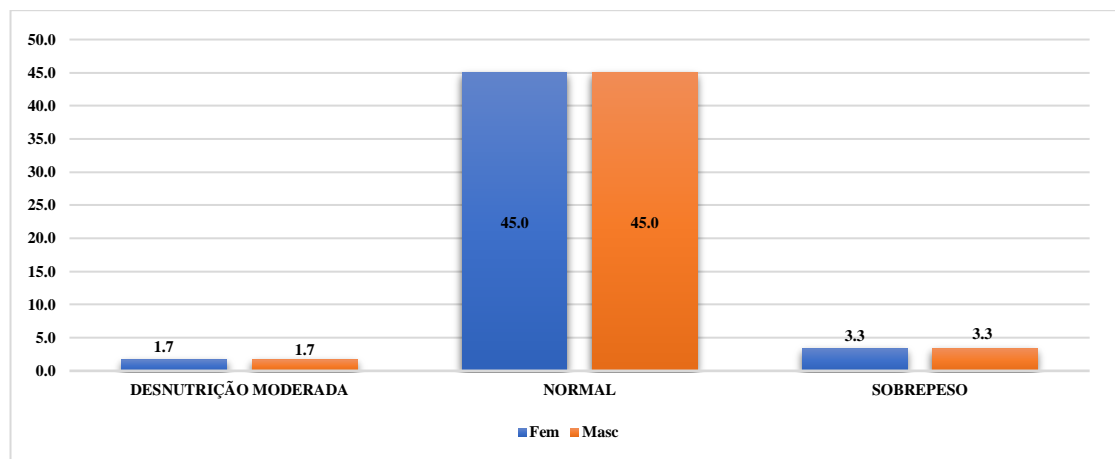


GRÁFICO 01 – Índice de Massa Corporal (IMC)

Legenda: Fem – Feminino; Masc - Masculino

No gráfico 02 em relação Aptidão Física relacionada a Saúde constatou – se que nos componentes aptidão cardiorespiratória (APCR) os escolares estão situados em média no nível “bom” e “razoável” com 40% e 31,7% respectivamente (GRÁFICO 02). Resultados diferentes foram encontrados por Vilauta (2012), onde apontou que mais de 50% da amostra não atendeu aos critérios estabelecidos para o teste de aptidão cardiorespiratória e estão na zona de risco a saúde. Na flexibilidade (FLEX), os escolares apresentaram 40%, desempenho “bom”, 20% “razoável” e 18,3% “fraco”. Esses resultados corroboram com os achados de Vilauta (2012), no qual mais de 60% da amostra representativa atenderam os pontos de corte e estão na zona saudável (GRÁFICO 02).

Nos testes de força/resistência muscular (FRM) os valores médios dos escolares foram 61,7% para classificação “fraco” e 5,0% em “muito bom” (GRÁFICO 02). Diferentemente desse estudo Luguetti et al. (2010), investigando a força e resistência muscular de 3.145

escolares de ambos os sexos, com idades entre 7 e 16 anos apontou que mais de 40% estavam classificados no nível “normal”. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo feito por Vilauta (2012) onde mais de 60% da amostra foi classificada no nível “bom”.

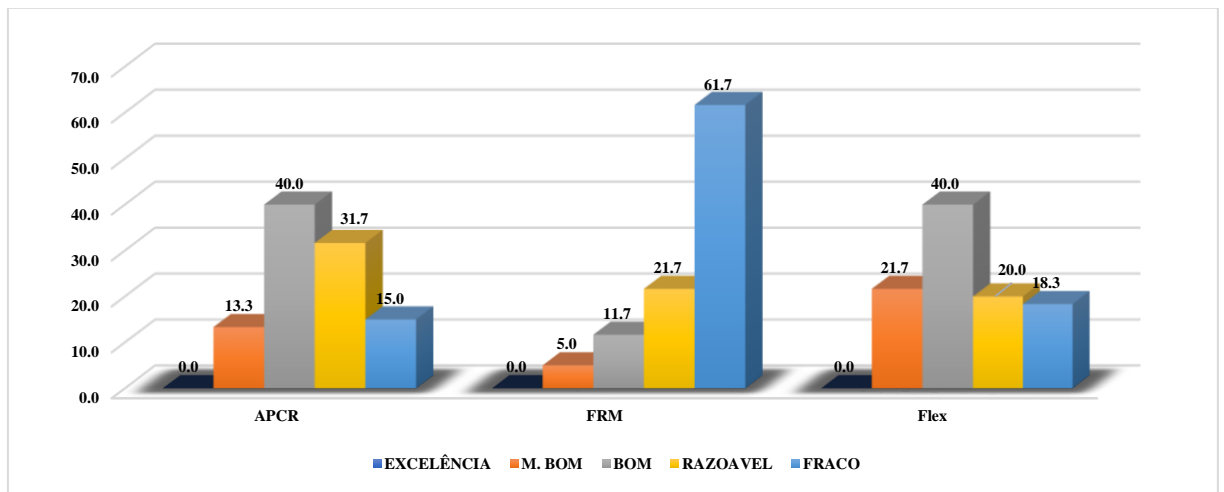


GRÁFICO 02 – Aptidão Física Relacionada a Saúde.

Legenda: APCR - Aptidão Cardiorrespiratória; FMR - Força/Resistência Muscular, Flex – Flexibilidade.

Os resultados observados para a aptidão física relacionada ao desempenho, mostraram que 56,7% da amostra obteve desempenho “fraco” no teste de salto horizontal e apenas 3,3% obtiveram desempenho “muito bom” (GRÁFICO 03). Outro estudo realizado por Luguetti et al. (2010), encontraram resultados semelhantes, onde mais de 50% dos escolares estão classificados no nível “ruim ou fraco” e estão na zona de risco a saúde. No componente físico força dos membros superiores (FMS), a amostra apresentou 58,3% desempenho “muito bom” e 5,0% obtiveram desempenho “excelente e fraco” respectivamente (GRÁFICO 03). Resultados semelhantes foram encontrados por Luguetti et al. (2010), onde mais de 40% dos escolares foram classificados no nível “normal ou bom”.

Em relação ao componente físico agilidade (AGIL), os escolares também obtiveram desempenho “fraco” com 73,3% (GRÁFICO 03). Os achados de Alexandre et al. (2015) corroboram com o presente estudo, onde mais de 70% dos escolares obtiveram nível “fraco”. No teste de velocidade (VEL) os resultados demonstraram que há uma variável entre “bom e razoável” com 28,3% e 31,7% obtiveram desempenho “fraco” (GRÁFICO 03). Resultados semelhantes foram encontrados na pesquisa feita por Alexandre et al. (2015), onde mais de 40% dos escolares obtiveram nível fraco e estão na zona de risco a saúde, segundo a PROESP.

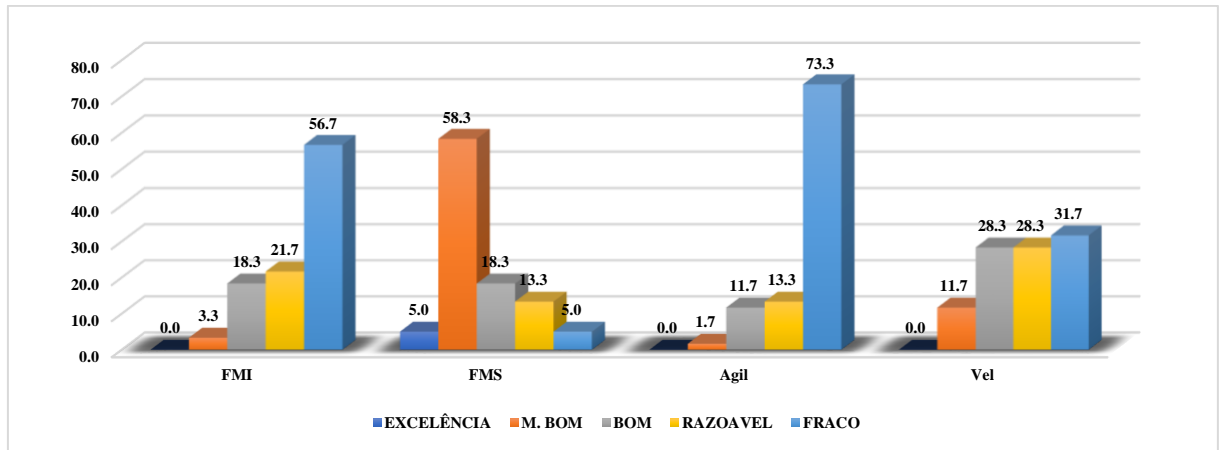


GRÁFICO 03 – Aptidão Física Relacionado ao Desempenho.

Legenda: FMI – Força dos Membros Inferiores, FMS – Força dos Membros Superiores, Agil – Agilidade, Vel – Velocidade.

No gráfico 04 são apresentados os resultados da aptidão física dos escolares por sexo. Analisando isoladamente cada componente nesse estudo, verifica-se que, mesmo havendo oscilações entre os resultados, é perceptível que os melhores valores encontrados em ambos os sexos, foram nos componentes físicos: Aptidão cardiorespiratória, força dos membros superiores e flexibilidade.

Em relação aos resultados no componente físico aptidão cardiorespiratória (APCR), ambos os sexos obtiveram desempenho “bom e razoável”. No sexo feminino apenas três obtiveram desempenho “fraco”, enquanto o masculino foram seis. Estudo semelhante realizado por Vilauta (2012), apontou que os meninos apresentaram resultados superiores em comparação as meninas no teste de corrida/caminhada. No teste de força/resistência muscular ambos obtiveram desempenho “fraco” e o sexo feminino apenas dois escolares obtiveram desempenho “bom” enquanto o masculino foram cinco (GRÁFICO 04). Resultados semelhantes foram encontrados no estudo feito por Vilauta (2012), onde foi verificado que apesar de ambos estarem classificados no nível “fraco”, o sexo masculino apresentou valores médios superiores em comparação com o feminino.

No componente físico flexibilidade (FLEX), o sexo feminino obteve desempenho “muito bom e bom” e o masculino em “bom” e “fraco” (GRÁFICO 04). Diferenças entre os sexos também foram encontradas por Vilauta (2012), estudando 8114 crianças e adolescentes, sendo 4112 do sexo feminino e 4002 do sexo masculino, entre sete e 15 anos, verificaram que o sexo masculino é menos flexível que o feminino. Tais resultados vão ao encontro dos estudos de Gallahue et al. (2013), onde afirmam que o sexo feminino é mais flexível que o masculino.

Em relação a força dos membros inferiores (FMI), houve uma oscilação, onde maior parte dos escolares obtiveram desempenho “fraco”, mas nove do sexo feminino obteve desempenho “razoável” enquanto no masculino oito obtiveram desempenho “bom” (GRÁFICO 04). Corroborando com os resultados da presente pesquisa, estudo feito por Pereira et al. (2011), apontou elevados valores para classificação “fraco” em ambos os sexos, no entanto o resultado mostra uma tendência a favor do sexo masculino.

Na força dos membros superiores (FMS), os resultados apresentaram discrepância, 20 escolares do sexo feminino e 15 do sexo masculino obtiveram desempenho “muito bom”, enquanto um do sexo feminino obteve desempenho fraco, no masculino foram dois (GRÁFICO 04). Diferentemente do estudo feito por Pereira et al (2011), onde o sexo masculino apresenta resultados melhores que o feminino. No componente físico agilidade (AGIL), ambos os sexos obtiveram desempenho “fraco” sendo 23 escolares do sexo feminino e 21 masculino (GRÁFICO 04). Estudo semelhante feito por Pereira et al. (2011), utilizando uma mostra representativa composta por 69 escolares de ambos os sexos (35 meninos e 34 meninas) entre 7 e 11 anos de idade de uma unidade de ensino em Brasília, também apontou que os escolares de ambos os sexos foram classificados em média no nível “fraco”. Os resultados do componente físico velocidade (VEL), houve oscilações. O sexo feminino obteve desempenho “fraco, razoável e bom” e o masculino em “bom, fraco e razoável” respectivamente (GRÁFICO 04). No estudo realizado por Alexandre et al. (2015) ambos os sexos foram classificados no nível “fraco”, no entanto, o sexo feminino mostrou – se superior ao masculino.

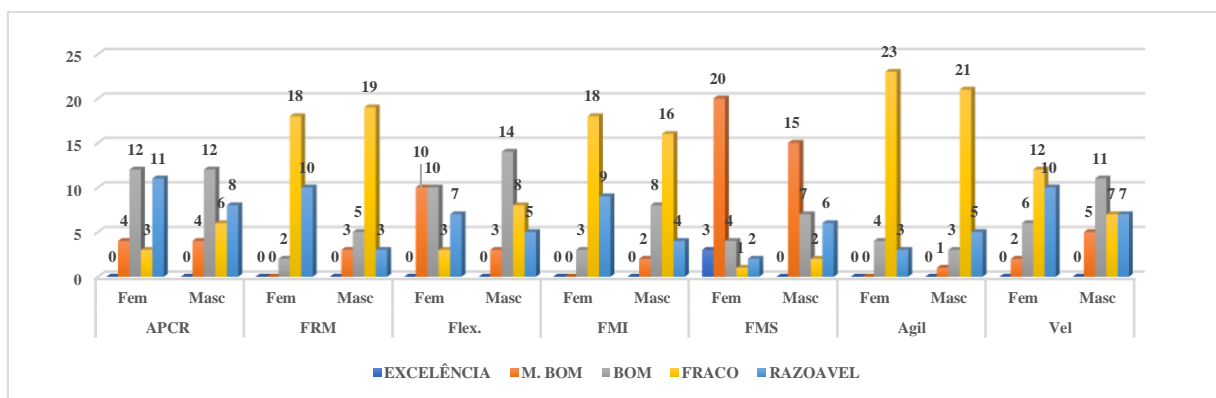


GRÁFICO 04 - Aptidão Física dos escolares por sexo – Frequência dos resultados.

Legenda: APCR – Aptidão Cardiorrespiratória, FRM – Força/Resistencia Muscular, Flex – Flexibilidade, FMI – Força dos Membros Superiores, FMS – Força dos Membros Superiores, Agil – Agilidade, Vel – Velocidade.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo geral avaliar a aptidão física de escolares do 6º ano do ensino fundamental de uma escola estadual de Parintins/AM e, mais especificamente, mensurar a composição corporal de escolares do ensino fundamental do 6º ano; mensurar o desempenho de escolares do 6º ano na Aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, na força e resistência muscular; mensurar o desempenho de escolares do 6º ano na potência de membros superiores e inferiores, a agilidade, velocidade e comparar o desempenho de escolares do 6º ano entre sexo.

Os resultados obtidos permitiram observar que no geral os escolares de acordo com as tabelas normativas da PROESP – BR, apresentam uma boa aptidão física nos componentes físicos composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e força dos membros superiores. No entanto, para os componentes força/resistência muscular, força dos membros inferiores, agilidade e velocidade foram observados desempenhos classificados como “fraco”. Quanto ao desempenho comparado entre sexo, os escolares do sexo feminino apresentaram baixos níveis de aptidão física nos componentes força/resistência muscular, força dos membros inferiores, agilidade e velocidade, quando comparada ao masculino.

Quanto ao atendimento aos critérios da saúde e desempenho podemos concluir que os escolares atingiram índices satisfatórios apenas na aptidão física relacionada a saúde e estão de acordo com a PROESP – BR dentro da zona saudável. Por outro lado, os resultados observados nos componentes físicos relacionado ao desempenho apontam baixos níveis de aptidão física e vão de encontro com outros estudos feitos em diferentes regiões brasileiras, onde apontam baixos níveis de aptidão física relacionada ao desempenho em escolares.

As limitações do presente estudo foram o atraso no cronograma de coletas devido as culminâncias realizadas na escola, fator esse que impactou diretamente no tempo de realização dos testes e na motivação dos escolares para realizá – los e a escassez de estudos que utilizem a mesma análise como deste na literatura, que dificultaram a análise e comparações dos resultados encontrados.

Portanto, parecem imprescindíveis intervenções da área da educação física, visando a conscientização da população sobre a importância da aptidão física, em relação à saúde e qualidade de vida principalmente nesta faixa etária pois, quando mais cedo se desenvolver uma boa aptidão física, mais chances de se apresentar índices satisfatórios em todos os componentes

físicos. Sugere-se a realização de pesquisas referentes a aptidão física dos escolares com realização periódica de avaliações, visando obter um acompanhamento do desenvolvimento de escolares nesta área, bem como, o desenvolvimento de mais programas sociais que incentivem a prática de atividades físicas tanto dentro, quanto fora do ambiente escolar contribuindo assim para a melhora da aptidão física relacionada a saúde e principalmente ao desempenho.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, F. D. C.; ARRUDA, J. N. **Análise descritiva do nível de atividade física de Bombeiros Militares do Distrito Federal**. 2022. 33 f., il. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade de Brasília, 2022.
- ALEXANDRE, J. M., et al. Avaliação do desempenho de escolares em testes de aptidão física. **Saúde (Santa Maria)**, v. 41, n. 2, p. 161-168, 2015.
- ANDREASI, V.; MICHELIN, E.; RINALDI, A. E. M.; BURINI, R. C. Aptidão física associada às medidas antropométricas de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**, 86, 497-502, 2010.
- AZEVEDO JUNIOR, M. R. D.; ARAÚJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, Brasil, v. 20, n. 1, p. 51–58, 2006.
- CHAGAS, D. das V.; GAMA, D.; LEPORACE, G.; CARVALHO, J. F.; BATISTA, L. A. Análise da relação entre coordenação motora, aptidão física e desempenho acadêmico em crianças: implicações para a educação física na escola. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 3, 2016.
- CHAVES, T. D. O.; BALASSIANO, D. H.; ARAÚJO, C. G. S. D. Influência do hábito de exercício na infância e adolescência na flexibilidade de adultos sedentários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 256-260, 2016.
- CHUMLHAK, Z., DE OLIVEIRA, V. M., BRASIL, M. R., MATTES, V. V., MENEGALDO, P. H. I., DA SILVA, S. R. Nível de aptidão física, imagem corporal e desempenho escolar em escolares de séries iniciais do ensino fundamental. **Research, Society and Development**, 9(7), e178973558-e178973558, 2020.
- CORRÊA, L.S.; MARQUES, O.S.; REIS, M. S.; PINTO, A.A.; ANTÔNIO, T.F.; e colaboradores. Aptidão física de adolescentes da comunidade prosamim. **Revist. Min. Educ. Fís.** Vol. 20. Num. 3. p. 108-122. 2012.
- CORSEUIL, M. W.; PETROSKI, E. L. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, p. 49-54, 2010.
- DEOCLECIO, R. V. **Níveis de aptidão física relacionados à saúde em escolares: os níveis de aptidão física relacionados à saúde dos alunos do ensino fundamental**. 2012. viii, 53 f., il. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) —Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Alto Paraiso-GO, 2012.
- FREIRE, R. S., et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014.
- FREUDENHEIM, A. M. **Características complementares da criança de segunda infância e suas implicações para a educação física: um ensaio propositivo**. In: Pedagogia do movimento do corpo humano [S.l: s.n.], 2013.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor-: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. AMGH. Editora, 2013.
- GAYA, A., LEMOS A., GAYA, A., TEIXEIRA, D., PINHEIRO, E., MOREIRA, R. **Projeto Esporte Brasil-PROESP-Br: Manual de testes e avaliação versão 2021**. Recuperado de

<https://www.ufrgs.br/proesp/arquivos/manual-proesp-br-2021.pdf>. Acessado em: 25 de jun. 2024.

GENEROSI R. A. **Efeitos de um programa de treinamento físico em componentes da aptidão física relacionada à saúde de escolares**. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da ESEF/UFRGS. Porto alegre, 2011.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Atlas, São Paulo, 2008.

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. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 331-337, 2010.

MANOEL, E. D. J.; KOKUBUN, E.; TANI, G.; PROENÇA, J. E. D. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. In Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. EPU, 1988.

MATIAS, T. S.; ROLIM, M. K. S. B.; SCHMOELZ, C. P.; ANDRADE, A. Hábitos de atividade física e lazer de adolescentes. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 15, n. 3, 2012.

MELLO, J. H. P. **Hábitos de vida e perfil da aptidão física de escolares dos anos finais do ensino fundamental durante a pandemia de COVID-19**. Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2023.

MENDES, P. H. M. **Aptidão física relacionada à saúde em escolares: uma revisão**. **Orientador: Daniel Tavares de Andrade**. 2021. 18f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2021.

NAHAS M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NASCIMENTO, R.O. **Influência de diferentes quantidades de prática motora na identificação de crianças com transtorno do desenvolvimento da coordenação**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, 2018.

OLIVEIRA, E. N.; et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

PATE, R.R. **The Evolving Definition Physical Fitness**. *Quest*. Champaign, 40(3): 174-9, 1988.

PELEGRINI, A., et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: dados do projeto esporte Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, p. 92-96, 2011.

PEREIRA, E. DE S.; MOREIRA, O. C. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 39, 9 jul. 2013.

PEREIRA, C. H., DA SILVA FERREIRA, D., COPETTI, G. L., GUIMARÃES, L. C., BARBACENA, M. M., LIGGERI, N., ... & DE DAVID, A. C. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(3), 223-227, 2011.

RAIMUNDO, A.; MALTA, J.; BRAVO, J. **O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício**. Évora, Universidade de Évora, 2019.

REIS, M. DA S.; AMUD, G. O. T.; SOARES, S. DE S.; SILVA, C. D. C. DA; CORRÊA, L. DA S. Avaliação da aptidão física em Jovens de uma escola pública de Manaus. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 72, p. 63-69, 10 abr. 2018.

SANTOS, M. S., et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 13, p. 94-104, 2010.

SILVA, P. V. C., COSTA JUNIOR, Á. L. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes**. Psicologia Argumento, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50. jan./mar. 2011.

VILAUTA, C. M. **Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes paranaenses: dados do PROESP-BR de 2004 a 2010**. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Maringá. 2012.