

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA

ANA BEATRIZ DA SILVA BALBINO

Avaliação da Aptidão Física na escola: diagnóstico de saúde e desempenho em jovens
engajados em atividades físicas estruturadas apenas nas aulas de Educação Física escolar

Maceió-AL

2024

ANA BEATRIZ DA SILVA BALBINO

Avaliação da Aptidão Física na escola: diagnóstico de saúde e desempenho em jovens engajados em atividades físicas estruturadas apenas nas aulas de Educação Física escolar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal de Alagoas, como requisito para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Filipe Antônio de Barros Sousa

Maceió-AL

2024

Catlogação na Fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

B172a

Balbino, Ana Beatriz da Silva.

Avaliação da Aptidão Física na escola : diagnóstico de saúde e desempenho em jovens engajados em atividades físicas estruturadas apenas nas aulas de Educação Física escolar / Ana Beatriz da Silva Balbino. – 2024.

34 f. : il.

Orientador: Filipe Antônio de Barros Sousa.

Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física : licenciatura) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2024.

Bibliografia: f. 25-27.

Apêndice: f. 27.

Anexos: f. 29-34.

1. Projeto Esporte Brasil. 2. Exercício físico. 3. Aptidão física. 4. Educação física. I. Título.

CDU: 372.879.6

Folha de Aprovação

ANA BEATRIZ DA SILVA BALBINO

Avaliação da Aptidão Física na escola: diagnóstico de saúde e desempenho em jovens engajados em atividades físicas estruturadas apenas nas aulas de Educação Física escolar

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) submetido ao corpo docente do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal de Alagoas e aprovado em 21 de novembro de 2024.

Orientador: Prof. Dr. Filipe Antônio de Barros Sousa

Banca Examinadora:

Examinadora Interna: Prof.^a Dr.^a Natália de Almeida Rodrigues - UFAL

Examinador Interno: Prof. Dr. Silvan Menezes dos Santos - UFAL

AGRADECIMENTOS

Primordialmente, agradeço a Deus por minha vida e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos ao longo dessa grande jornada, possibilitando que eu alcançasse meus objetivos em todos os anos de estudos.

Aos meus pais que me incentivaram a sempre me manter firme nesse processo, sempre compreenderam a minha ausência, me escutaram nos momentos difíceis e me apoiaram incondicionalmente nessa jornada. Também quero agradecer ao meu companheiro, Álvaro que sempre esteve ao meu lado em cada etapa, me ajudando e fortalecendo para superar meus próprios limites, sendo meu porto seguro. A minha dedicação na elaboração deste trabalho foi ao estímulo constante que recebi de minha família.

Agradeço à minha amiga Jusciele, que sempre esteve ao meu lado na caminhada da graduação e da vida pessoal. Juntas, enfrentamos desafios, passamos por perrengues, mas sempre apoiando uma à outra com persistência e dedicação ao longo desse processo. Começamos e estamos saindo dessa jornada juntas, sendo sempre a minha dupla de estudos e de vida. Aos meus grandes amigos, Caio Victor e Walber, que tornaram a caminhada da graduação mais leve e divertida. Juntos estamos fechando um ciclo que marcou nossas vidas.

Não poderia deixar de agradecer à minha amiga Wanessa. Mesmo sem ter concluído o curso, ela esteve ao meu lado em cada passo, dando conselhos e apoio incondicional. Sempre esteve disposta a me ajudar, seja no meu processo de formação ou em questões pessoais. Sou imensamente grata pela amizade que construímos e por tudo que compartilhamos e mantemos até hoje.

Por fim, agradeço ao meu professor orientador, que com paciência e experiência esteve disponível para esclarecer minhas dúvidas e oferecer orientações valiosas ao longo de todo esse processo, contribuindo de forma significativa para o sucesso deste trabalho e para minha formação profissional.

RESUMO

Um dos papéis da Educação Física na escola é desenvolver para os alunos hábitos com efeito benéfico para a saúde. O estudo buscou identificar como a prática de atividade física estruturada apenas no ambiente escolar, com frequência semanal estipulada pelas secretarias de Educação afeta a aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho físico dos alunos, utilizando a bateria de testes PROESP-Br. A amostra incluiu 24 alunos (16 meninos e 8 meninas), de 11 a 14 anos, de uma escola pública em Maceió - AL, avaliados durante as aulas de Educação Física. O teste consistiu em medições antropométricas, IMC, flexibilidade, resistência abdominal, potência dos membros superiores e inferiores, velocidade, agilidade e aptidão cardiorrespiratória. Foram analisados valores máximos, mínimos, média e desvio padrão dos dados, além de frequência percentual para categorizar os alunos em Zona de Risco e Zona Saudável, e nas classes de Fraco a Excelente, conforme o PROESP-Br. A análise utilizou o teste qui-quadrado para verificar diferenças entre os sexos biológicos, com nível de significância ($p \leq 0,05$). Os resultados mostraram que nem todos os testes apresentaram resultados positivos, e foram observadas diferenças significativas entre os sexos em critérios de saúde, exceto em desempenho. Na área das normas de critério à saúde a maioria dos alunos atingiu o critério desejável em IMC, RCE, em teste de Medicineball e no teste de Flexibilidade. Já em termos de desempenho, houve baixa aptidão em alguns alunos nos testes de agilidade (quadrado), velocidade (corrida de 20 metros) e aptidão cardiorrespiratória (corrida/caminhada de 6 min). Diante disso, concluímos que a prática de atividade física estruturada com frequência de 1 a 2 vezes na semana pode ser insuficiente para uma aptidão física satisfatória. Uma possível solução é o aumento da frequência de aulas de educação física na escola.

Palavras-chave: PROESP-Br; Atividade Física; Aptidão Física; Educação Física.

ABSTRACT

One of the roles of Physical Education in schools is to develop habits that have a beneficial effect on students' health. The study sought to identify how the practice of structured physical activity only in the school environment, with weekly frequency stipulated by the Education Departments, affects students' health-related physical fitness and physical performance, using the PROESP-Br test battery. The sample included 24 students (16 boys and 8 girls), aged 11 to 14, from a public school in Maceió - AL, who were assessed during Physical Education classes. The test consisted of anthropometric measurements, BMI, flexibility, abdominal resistance, upper and lower limb power, speed, agility and cardiorespiratory fitness. Maximum, minimum, mean and standard deviation values of the data were analyzed, in addition to the percentage frequency to categorize students into Risk Zone and Healthy Zone, and into the classes from Poor to Excellent, according to PROESP-Br. The analysis used the chi-square test to verify differences between biological sexes, with a significance level of ($p \leq 0.05$). The results showed that not all tests presented positive results, and significant differences were observed between sexes in health criteria, except in performance. In the area of health criteria standards, most students reached the desired criteria in BMI, WHR, Medicineball test and Flexibility test. In terms of performance, there was low fitness in some students in the agility (square), speed (20-meter run) and cardiorespiratory fitness (6-min run/walk) tests. In view of this, we conclude that the practice of structured physical activity with a frequency of 1 to 2 times a week may be insufficient for satisfactory physical fitness. A possible solution is to increase the frequency of physical education classes at school.

Keywords: PROESP-Br; Physical Activity; Physical Fitness; Physical Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. PROBLEMA	8
3. JUSTIFICATIVA	8
4. OBJETIVO GERAL	9
5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
6. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	10
6.1 População de amostra/participantes	10
6.2 Critérios de inclusão	10
6.3 Critérios de exclusão	10
6.4 Instrumentos	11
6.5 Desenho experimental e procedimentos gerais	11
7. ANÁLISE DE DADOS	13
8. RESULTADOS	13
8.1 Tabela 1: : Valores descritivos das variáveis avaliadas dos escolares entre 11 a 14 anos (Meninos e Meninas n= 24)	13
8.2 Tabela 2: Valores descritivos das variáveis avaliadas dos escolares entre 11 a 14 anos (Meninos n = 16)	14
8.3 Tabela 3: Valores descritivos das variáveis avaliadas dos escolares entre 12 e 13 anos (Meninas n=8).	15
8.4 Tabela 4: Testes de aptidão física para a saúde do teste do PROESP-Br 11 a 14 anos (Meninos e Meninas n= 24).....	15
8.5 Tabela 5: Testes de aptidão física para a saúde do teste do PROESP-Br 11 a 14 anos (Meninos n= 16 e Meninas n=8).	16
8.6 Tabela 6: Testes para o desempenho físico do PROESP-Br 11 a 14 anos (Meninos e Meninas n=24).....	17
8.7 Tabela 7: Testes para o desempenho físico do PROESP-Br 11 a 14 anos (Meninos n=16 e Meninas n=8).....	18
9. DISCUSSÃO	18
10. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	23
APÊNDICE	25
ANEXOS	26

1. INTRODUÇÃO

Para Barbanti (2003, p. 53) pode-se entender que a atividade física “Refere-se à totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Num sentido mais restrito é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia”. Nesse contexto, a atividade física é um dos principais componentes que faz as pessoas terem uma boa qualidade de vida, que promove a saúde e bem-estar sempre colocando o corpo em movimento nos indivíduos da fase infantil até a terceira idade.

Atualmente, com o crescente avanço do mundo tecnológico vem acarretando a redução da prática de atividades físicas pelos jovens mais ativos, enfatizando o sedentarismo, que é um gerador de consequências como doenças crônicas não transmissíveis e obesidade. Conforme citado por Hochscheidt (2023, p. 4), “... avanços tecnológicos trazem também adversidades para a nossa saúde e, conseqüentemente, para a vida, já que as facilidades e as comodidades geradas pela tecnologia acabam por diminuir os deslocamentos mais convencionais, assim tornando o homem dependente e sedentário diante deste cenário”.

O sedentarismo é uma grande preocupação na saúde pública, em que já se é considerado como um processo histórico, e esse índice vem aumentando paulatinamente na sociedade em que as pessoas optam por não colocarem a atividade física no seu cotidiano, caracterizando assim um recorte considerável da população como sendo sedentária (Silva, 2012).

É importante salientar também que atualmente os ambientes ao ar livre tornam-se cada vez mais inseguros pelo fato do aumento da criminalidade e pouca segurança, provocando o desinteresse de crianças e adolescentes realizarem atividades físicas nesse ambiente, pelo fato dos responsáveis não terem confiança de liberar seus filhos, reduzindo o envolvimento dos jovens com a atividade física (Silva; Costa Jr., 2011).

Apesar da diminuição da participação em atividade física, Silva e Costa Jr. (2011) também alegam que os jovens ainda se encontram na classificação de indivíduos mais ativos da população, porém em quadro reduzido em práticas de atividade física regular. Portanto, a redução de atividade física durante a infância pode provocar, futuramente, a piora ainda mais aprofundada do nível de sedentarismo e conseqüentemente de saúde na vida adulta.

Quando se trata do sexo feminino, o problema da inatividade nas jovens pode ser ainda mais alarmante. É mostrado que existem diferenças encontradas no sexo biológico relacionadas a alguns percentuais nas classificações de aptidão física, em que o sexo feminino tem menos

envolvimento na adolescência com a prática de atividade física regular dando-se com mais frequência resultados negativos em comparação com o sexo masculino (Souza, 2010).

Para modificar esse cenário, a atividade física escolar pode se mostrar fundamental. Schubert et al. (2016) enfatiza a importância da escola na promoção da saúde em crianças e adolescentes alegando que o ambiente escolar tem o encargo de impulsionar e desenvolver práticas de atividade física, sem necessariamente ser voltado ao esporte e sim ao planejamento de complementar e proporcionar um maior gasto energético dos alunos. Nesse sentido, a aptidão física é um importante elemento da Educação Física Escolar, sendo que os seus componentes são organizados em duas categorias:

“[...] a resistência cardiorrespiratória, a força/resistência muscular e a flexibilidade são componentes que caracterizam a aptidão física relacionada à saúde. Por outro lado, além dos componentes relacionados à saúde - que também são fundamentais na área esportiva - os componentes especificamente direcionados à aptidão física relacionada ao desempenho atlético incluem velocidade, potência, agilidade, coordenação e equilíbrio” (Guedes, 2007, p.38).

O profissional de Educação Física pode refletir na mudança de sua prática pedagógica, para integrar uma metodologia com funcionalidade de melhorar a aptidão física diante de suas aulas para a saúde dos alunos. Entretanto, nas escolas, principalmente de redes públicas, existem limitações que impedem que essa prática de atividade física seja suficiente para que os jovens cheguem ao nível considerado nas classificações dos componentes de aptidão física relacionada a saúde e do desempenho físico. Situação que resulta em resultados negativos nos diagnósticos de saúde e desempenho das avaliações dos alunos, devido também à junção da prática de atividade física não continuada fora do ambiente escolar.

2. PROBLEMA

Silva et al., (2005) destacou no estudo que dos 623 estudantes de redes de escolas públicas e privadas avaliados de idades entre 7 e 17 anos, 93,5% dos avaliados foram considerados como sedentários. Desse modo, como pode estar a performance dos jovens que só praticam atividade física durante as aulas de educação física no ambiente escolar?

3. JUSTIFICATIVA

O papel da Educação Física é desenvolver para os alunos hábitos com efeito benéfico para a saúde. Nessa conjuntura, busca então identificar quanto a falta de atividade física estruturada fora da escola afeta aos alunos na aptidão física, medidos pela bateria. O uso de instrumentos como o PROESP-Br em escolares é sempre pertinente para oferecer diagnósticos

de saúde e desempenho, usando do desempenho para inferir sobre os níveis de risco à saúde dos alunos.

A escolha de investigar a aptidão física aplicada em jovens que praticam atividade física apenas no ambiente escolar é motivada por minha experiência pessoal e interesse na área de educação e saúde. Durante minha trajetória, observei que muitos alunos têm sua única oportunidade de se engajar em práticas de atividades físicas durante as aulas de Educação Física. Essa pesquisa reflete minha convicção de que a aptidão física como ferramenta pode diagnosticar através das avaliações com o objetivo de reduzir o sedentarismo e conscientizar os jovens sobre a importância da prática regular de atividade física.

Foi publicado um relatório de estado nutricional do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan) do Ministério da Saúde que mais de 58 mil adolescentes estão acima do peso no Estado de Alagoas. Esse valor corresponde a 18,38% com sobrepeso; 9,57% são obesos e 2,27% estão com obesidade grave, problemática associada a alimentação irregular e ao sedentarismo (Gazeta de Alagoas, 2022).

Portanto, o trabalho tem como justificativa a carência de estudos apresentando resultados diagnósticos em escolares de cidades de Alagoas, considerando as particularidades socioeconômicas desse estado no cenário nacional, com ênfase principal em crianças e adolescentes que estão engajadas em atividades físicas estruturadas apenas nas aulas de educação física escolar, com a finalidade de demonstrar um panorama da eficácia dessa atividade em manter níveis adequados de saúde e desempenho físico na realidade de Alagoas.

4. OBJETIVO GERAL

Averiguar aptidão física de escolares que só praticam atividade física estruturada nas aulas de educação física no âmbito escolar, a partir de uma avaliação referenciada pelas normas e critérios do PROESP-Br, controlada pelo sexo biológico.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar junto aos participantes que participaram desta pesquisa, a bateria de testes do PROESP-Br;
- Fazer inferências sobre o estado de risco a saúde associada ao desempenho a partir de uma avaliação referenciada por critérios do PROESP-Br;

- Analisar como está o condicionamento físico em alunos entre 11 e 14 anos que praticam atividade física na escola a partir da bateria de testes do PROESP-Br, realizando uma avaliação baseada em normas;
- Verificar se há influência do sexo biológico na distribuição da classificação da amostra entre critérios de saúde e desempenho esportivo;
- Discutir os resultados obtidos através dos instrumentos de coleta de dados.

6. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Estudo realizado como pesquisa descritivo observacional transversal, o estudo transversal é realizado em um único "momento", não existindo, período de seguimento dos indivíduos. Portanto, o estudo é ajustado na descrição características das populações no que diz respeito a determinadas variáveis e os seus seguimentos padrões de distribuição. (Thomas; Nelson; Silverman, 2012). Esta pesquisa faz parte de um projeto maior, intitulado “Relação entre a aptidão física mensurada por testes objetivos e por um questionário autorrelatado em alunos com diferentes oportunidades motoras no âmbito das aulas de educação física escolar”, que foi aprovado pelo Comitê de Ética UFAL, sob número CAAE: 76755623.5.0000.5013.

6.1 População de amostra/Participantes:

Amostra constituiu-se por 24 alunos, da Escola Estadual Alfredo Gaspar de Mendonça, turma do 7º ano “1”, durante as aulas de Educação Física com faixa etária entre 11 e 14 anos, sendo (16) meninos e (8) meninas, residentes no perímetro da capital de Maceió - AL, entre o período de maio a julho de 2024.

6.2 Critério de inclusão:

Foram incluídos na pesquisa alunos devidamente matriculados na rede pública; ter frequentado as aulas de Educação Física; ter respondido que não realiza atividade física estruturada fora das aulas de Educação Física; estarem dentro da faixa etária entre 11 e 14 anos. O consentimento dos responsáveis e assentimento dos participantes é indispensável para a participação nas atividades, por meio do TALE e TCLE assinados.

6.3 Critério de exclusão:

Foram excluídos da pesquisa alunos que não participaram das aulas de Educação Física; ter respondido que realiza atividade física estruturada fora das aulas de Educação Física; não tiveram o consentimento dos responsáveis registrado com assinatura; ou que esteve com algum impedimento momentâneo para realização de atividades físicas, como lesões musculares ou articulares.

6.4 Instrumentos:

Ficha de identificação, contendo informações gerais acerca dos sujeitos, como nome completo, idade, sexo e série. A mensuração da Aptidão Física (APF) foi avaliada de acordo com as baterias de teste do protocolo PROESP-Br 2021.

O protocolo PROESP-Br avalia a aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho motor, entre eles a composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência muscular, velocidade, agilidade força explosiva superior e inferior.

O PROESP-Br é um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e jovens entre 6 e 17 anos. Sistema é composto por três ferramentas integradas: a) Bateria de testes [...]; b) Critérios e normas de avaliação; c) Apoio Virtual amigável (Gaya; Gaya, 2021, p.4).

O Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br) procura levar em consideração as situações de carência das escolas em relação a sua estrutura e ausência de materiais para as aulas de educação física e esporte, desenvolvendo assim uma bateria de testes que podem ser adaptados, com finalidade de ter menos custos e fácil acesso. Contudo, a ideia da proposta é sempre preservar a norma e aplicação do protocolo com qualidade e validade para atingir o objetivo de diagnóstico (Gaya; Gaya, 2021).

A bateria de testes do PROESP-Br é composta por testes específicos que avaliam diferentes habilidades, sendo crianças ou adolescentes nas escolas, com objetivo de analisar o desempenho físico dos alunos e fornecer orientações para melhoria da saúde e do condicionamento físico de acordo com os resultados. O teste é composto por dados antropométricos; IMC; teste da flexibilidade; resistência abdominal; teste de potência de membros superiores; teste de potência de membros inferiores; teste de velocidade; teste de agilidade; teste de aptidão cardiorrespiratória (ANEXO 1).

6.5 Desenho Experimental e Procedimentos Gerais:

Seguida com a abordagem quantitativa, segundo Prodanov (2013) considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números, opiniões, informações para analisá-las e classificá-las. Então, o objetivo é buscar quantificar a população amostral elaborando as hipóteses, para compreendê-las e classificá-las entre as referências de critérios de risco a saúde e as normas em percentil estabelecidas pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br) 2021, em que foi relacionado os indivíduos em uma escala categórica de dois níveis: meninos e meninas na zona de risco à saúde e na zona saudável à saúde e também ao nível fraco até ao nível excelente.

A coleta de dados foi realizada na Escola Estadual Alfredo Gaspar de Mendonça, uma instituição com infraestrutura limitada. O pátio da escola é pequeno, a quadra aberta

apresentava piso de cimento sem pintura, estrutura antiga e sinais de desgaste, como telas de proteção rasgadas, ferros quebrados e enferrujados, além de traves com redes rasgadas. Os participantes do estudo foram de uma turma do 7º ano “1”, do turno matutino, 40 alunos sendo 11 meninas e 29 meninos. O início das atividades ocorreu no dia 30 de abril de 2024, às 08h. Durante três meses, foram realizadas cinco visitas à escola, organizadas conforme a disponibilidade da professora de Educação Física e as condições climáticas, já que parte dos testes foi realizada em ambiente aberto.

As avaliações foram programadas para ocorrer durante a primeira aula de Educação Física às terças-feiras, antes do intervalo, já que os alunos tinham duas aulas semanais – uma antes e outra depois do intervalo. Essa escolha visou minimizar interferências nos resultados que poderiam ser causadas pelo intervalo e pela divisão do espaço com outra turma e outro professor no mesmo ambiente, o que dificultava as atividades devido à grande quantidade de alunos.

No primeiro dia de visita, a turma estava em uma aula teórica, revisando o conteúdo de Atletismo para a prova de recuperação do 1º bimestre. Na ocasião, foram distribuídos os termos de assentimento e consentimento e feita a apresentação do estudo aos alunos. Durante a explicação, surgiram perguntas sobre os testes, quais seriam realizados e se tinham relação com futebol. Foi esclarecido que os testes incluíam avaliações de abdominal, corrida, salto, elasticidade, força, peso, altura e cintura.

Nos demais dias de visitas foram divididos em grupos de alunos para cada dia para a avaliação, realizada nesta ordem, etapa 1: pátio da escola a pesagem em uma balança portátil, medição de estatura, utilizada fita métrica afixada em uma parede plana, uma fita para coletar o perímetro da cintura, teste abdominal em 1 minuto, uma fita para o salto horizontal e sentar e alcançar, em seguida o teste de arremesso de medicineball 2 kg; etapa 2: na quadra aberta da escola o teste de agilidade, quadrado, teste de velocidade, corrida de 20 metros e por último a aptidão cardiorrespiratória, corrida/caminhada de 6 minutos.

Durante a coleta de dados, observou-se que os alunos se sentiam incentivados a realizar os testes, especialmente quando buscavam superar os resultados dos colegas, como diminuir o tempo nas corridas ou alcançar um salto mais distante, o que gerou uma competitividade saudável. Ao longo das avaliações, os alunos demonstraram curiosidade e interações, fazendo perguntas como: “Meu resultado foi bom? ”, “Para que serve essa avaliação? ” e também, “Posso tentar de novo? Acho que consigo melhorar”.

7. ANÁLISE DE DADOS

Os resultados foram tabulados em uma planilha do Excel e realizada uma análise descritiva, respeitando as faixas etárias dos participantes. Os dados descritivos foram representados a partir da amplitude de valores máximos e mínimos, bem como média e desvio padrão. Ainda, foi apresentada a descrição de frequência percentual nas classes de Zona de Risco e Zona Saudável, e para as classes de Fraco, Razoável, Bom, Muito Bom e Excelente, a partir da divisão normativa do PROESP-Br, respeitando a faixa etária e o sexo biológico dos participantes. Foi realizada uma análise de qui-quadrado entre os sexos biológicos para apontar se há um efeito dessa variável na distribuição percentual dos critérios de saúde e de desempenho esportivo.

8. RESULTADOS

Os resultados coletados através da bateria de testes foram avaliados conforme descrito pelas normas do PROESP-Br (2021) para aptidão relacionada à saúde e ao desempenho físico.

Tabela 1: Valores descritivos das variáveis avaliadas dos escolares entre 11 a 14 anos (Meninos e Meninas n= 24).

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Des. Padrão
Massa (kg)	33,0	66,8	47,22	8,81
Estatura (cm)	139,5	174	157	8,0
IMC (kg/m ²)	16	25	19,16	2,67
P. da Cintura (cm)	55,6	80	65,92	6,36
Flexibilidade (cm)	10	44	31,60	8,87
Abdominais 1 min (Qtde)	16	36	27,33	4,52
Arr. Medicineball 2kg (cm)	242,1	390,3	301	36
Corrida de 20 M (seg)	3,57	6,06	4,24	0,63
Corrida/Caminhada 6 min (m)	467	973	744	143
Salto Horizontal (cm)	143,1	204,2	175	22
Quadrado 4x4 (seg)	6,13	10,05	8,07	1,05

Os resultados descritivos da amostra completa podem ser encontrados na Tabela 1, com média, desvio padrão, valores máximos e mínimos.

Tabela 2: Valores descritivos das variáveis avaliadas dos escolares entre 11 a 14 anos (**Meninos n= 16**).

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Des. Padrão
Massa (Kg)	33,0	61,8	44,62	7,44
Estatura (Cm)	139,5	167,0	154,76	6,84
IMC (Kg/Altura ²)	16	25	18,66	2,63
P. da Cintura (Cm)	58,0	79,8	65,3	5,86
Flexibilidade (Cm)	18,5	44,0	32,2	7,22
Abdominais 1 min (Qtde)	22	36	29,13	4,16
Arr. Medicineball 2kg (Cm)	250,1	390,3	316,97	36,00
Corrida de 20 M (seg)	3,57	5,02	4,01	0,40
Corrida/Caminhada 6 min (M)	617	973	818	94,8
Salto Horizontal (Cm)	144,8	204,2	175,7	25,6
Quadrado 4x4 (seg)	6,18	9,52	7,9	0,88

A Tabela 2 foi realizada a divisão dos valores descritivos de mínimo, máximo, média e desvio padrão apenas os 16 meninos do grupo, com faixa etária entre 11 e 14 anos.

Em sequência, a Tabela 3 é a divisão dos valores descritivos de mínimo, máximo, média e desvio padrão apenas das 8 meninas do grupo, com faixa etária entre 12 e 13 anos.

Tabela 3: Valores descritivos das variáveis avaliadas dos escolares entre 12 e 13 anos (**Meninas n= 8**).

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Des. Padrão
Massa (Kg)	38,8	66,8	52,88	9,3
Estatura (Cm)	145,5	174,0	161	7,04
IMC (Kg/Altura ²)	16,4	24	20,2	2,68
P. da Cintura (Cm)	55,6	80,0	67,1	7,61
Flexibilidade (Cm)	10	43	28,5	11,9
Abdominais 1 min (Qtde)	16	26	23,75	4,6
Arr. Medicineball 2kg (Cm)	242,1	358,3	282,2	41
Corrida de 20 M (seg)	3,70	6,06	4,62	0,81
Corrida/Caminhada 6 min (M)	467	854	595	114,3
Salto Horizontal (Cm)	143,1	196,2	170,2	17
Quadrado 4x4 (seg)	6,13	10,05	8,42	1,36

Os resultados de frequência relativa da amostra pertencente à zona saudável e à zona de risco à saúde podem ser encontrados na Tabela 4, para os testes de IMC; RCE; teste de arremesso medicineball 2kg; corrida de 20 metros; teste de flexibilidade; teste de resistência abdominal e teste corrida/caminhada de 6 minutos.

Tabela 4: Testes de aptidão física para a saúde do teste do PROESP-Br 11 a 14 anos (**Meninos e Meninas n= 24**).

ZONA		IMC	RCE	Arr. 2kg	C. 20M	Flex.	Abdominal	Corrida de 6 Min
Saudável	%	83,3 (20)	95,8 (23)	54,2 (13)	45,8 (11)	54,2 (13)	0,00	4,2 (1)
De Risco	%	16,7 (4)	4,2 (1)	45,8 (11)	54,2 (13)	45,8 (11)	100,0 (24)	95,8 (23)

Frequências relativas em percentual = % e em parênteses a frequência absoluta o n° de sujeitos.

Tabela 5: Testes de aptidão física para a saúde do teste do PROESP-Br 11 a 14 anos (**Meninos n= 16 e Meninas n= 8**).

ZONA		Sexo	IMC	RCE	Arr.	C.	Flex.	R. Abd	Corrida
		B.			2kg	20M			de 6 Min
Saudável	%	M	87,5(14)	93,8(15)	62,5(10)	50(8)	75(12)*	0,00	6,2 (1)
	%	F	75(6)	100(8)	37,5(3)	37,5(3)	12,5(1)	0,00	0,00
De Risco	%	M	12,5(2)	6,3(1)	37,5(6)	50(8)	25(4)*	100(16)	93,8 (15)
	%	F	25(2)	0,00	62,5(5)	62,5(5)	87,5(7)	100(8)	100(8)

Frequências relativas em percentual = % e em parênteses a frequência absoluta o n° de sujeitos

* - $P \leq 0,05$ para o teste de X^2 comparando meninos e meninas.

A Tabela 5 apresenta as divisões da Tabela 4, sendo referente aos 16 meninos e 8 meninas do grupo separados em Sexo biológico com identificação “M” masculino e “F” feminino.

Na Tabela, é importante destacar na linha de meninos, que os resultados da zona de corte a maioria estão na zona saudável à saúde, exceto no teste de corrida/caminhada de 6 minutos, apenas um está na zona saudável à saúde e no teste abdominal com 100% na zona de risco. Tem-se em destaque também na linha das meninas, obteve todas na zona de risco à saúde nos testes de resistência abdominal e na corrida de 6 minutos, mas, em sequência as 8 meninas estão na zona saudável na Relação Cintura Estatura (RCE) e 75% na zona saudável no Índice de Massa Corporal (IMC).

Na Tabela 6 foram expressos os resultados da bateria de testes voltados ao desempenho, que são os testes de velocidade, agilidade, aptidão cardiorrespiratória, força explosiva de membro superior e força explosiva de membro inferior registrados do grupo geral, classificados nos níveis, excelente, muito bom, bom, razoável e fraco. É importante acentuar que na tabela apenas um teste obteve indivíduos na classificatória de excelente, o teste de salto horizontal, contendo 3 alunos do grupo geral.

Tabela 6: Testes para o desempenho físico do PROESP-Br 11 a 14 anos (**Meninos e Meninas n= 24**).

Variáveis		Excelente	M. Bom	Bom	Razoável	Fraco
Flexibilidade	%	0,00	4,2 (1)	37,5 (9)	25 (6)	33,3 (8)
Resistência Abdominal	%	0,00	0,00	8,3 (2)	54,2 (13)	37,5 (9)
Arr. Medicineball 2kg	%	0,00	29,2 (7)	25 (2)	29,2 (7)	16,6(4)
Salto Horizontal	%	12,5 (3)	41,7 (10)	25 (6)	20,8 (5)	0,00
Quadrado	%	0,00	4,2 (1)	4,2 (1)	0,00	91,6(22)
Corrida de 20M	%	0,00	4,2 (1)	20,8 (5)	33,3 (8)	41,7 (10)
Corrida de 6 Min	%	0,00	0,00	4,2 (1)	20,8 (5)	75 (18)

Frequências relativas em percentual = % e em parênteses a frequência absoluta o n° de sujeitos.

Na Tabela 7 é relacionado ao desempenho físico da bateria de testes apenas dos meninos e meninas separados, vale ressaltar na tabela que somente um menino não ficou na classificação de fraco dos 16 indivíduos envolvidos no teste do quadrado e cinco meninos no teste de corrida/caminha de 6 min. É importante destacar também que nenhum ficou na classificação de fraco no teste de Salto Horizontal. Em continuidade, na tabela mostra, também, os resultados da bateria de testes relacionados ao desempenho físico das 8 meninas do grupo, tiveram resultados baixos nos testes de desempenho do quadrado, aptidão cardiorrespiratória em que ambos tiveram percentual de 87,5%. Já em resistência abdominal tiveram 87,5% em classificadas em nível razoável.

Tabela 7: Testes para o desempenho físico do PROESP-Br 11 a 14 anos (**Meninos n=16 e Meninas n=8**)

Variáveis		Sexo B.	Excelente	M. Bom	Bom	Razoável	Fraco
Flexibilidade	%	M	0,00	6,2 (1)	37,5 (6)	31,3 (5)	25 (4)
	%	F	0,00	0,00	37,5 (3)	12,5 (1)	50 (4)
R. Abdominal*	%	M	0,00	0,00	12,5 (2)	37,5 (6)	50 (8)
	%	F	0,00	0,00	0,00	87,5 (7)	12,5 (1)
Arr. Medicine 2kg	%	M	0,00	31,3 (5)	31,3 (5)	31,3 (5)	6,1 (1)
	%	F	0,00	25 (2)	12,5 (1)	25 (2)	37,5 (3)
Salto Horizontal**	%	M	12,5 (2)	25 (4)	37,5 (6)	25 (4)	0,00
	%	F	12,5 (1)	75 (6)	0,00	12,5 (1)	0,00
Quadrado	%	M	0,00	0,00	6,2 (1)	0,00	93,8 (15)
	%	F	0,00	12,5 (1)	0,00	0,00	87,5 (7)
Corrida de 20M	%	M	0,00	6,2 (1)	25 (4)	37,5 (6)	31,3 (5)
	%	F	0,00	0,00	12,5 (1)	25 (2)	62,5 (5)
C. de 6 Min**	%	M	0,00	0,00	0,00	31,3 (5)	68,7 (11)
	%	F	0,00	0,00	12,5 (1)	0,00	87,5 (7)

Frequências relativas em percentual = % e em parênteses a frequência absoluta o n° de sujeitos.

* - P = 0,07 para o teste de X² comparando meninos e meninas; **-P=0,09 para o teste de X² comparado meninos e meninas.

9. DISCUSSÃO

O presente estudo apresenta dados de uma turma do ensino fundamental da escola estadual, localizada na parte alta da cidade de Maceió. Foi aplicado a bateria de testes do PROESP-Br, versão 2021, referente a aptidão física voltada à saúde e também ao desempenho físico classificados de acordo com a norma de protocolo da bateria, relacionada a saúde sendo zona de risco à saúde e zona saudável, e, também, ao desempenho físico sendo fraco, razoável, bom, muito bom e excelente.

Com a versão atualizada do protocolo PROESP-Br foi-se acrescentado na norma de saúde o teste de velocidade, a corrida de 20 metros e o teste de força de membro superior, o arremesso medicineball 2kg em que a nota de corte avalia se há chances aumentadas dos avaliados de terem ou desenvolver baixa densidade óssea. Então, no presente estudo averigua-se que 62,5% dos meninos estão da zona “saúdável” referente ao teste de força de membro superior e as meninas a maioria está na zona de “risco” com 62,5%. Já no teste de velocidade, é mostrado que 50% dos meninos estão na zona de “risco” e as meninas com 62,5% encontram-se na mesma nota de corte (Gaya; Gaya, 2021).

Os resultados obtidos para o Índice de Massa Corporal neste estudo, adolescentes do sexo masculino com 87,5% e sexo feminino com 75% situados nas tabelas 5, atingiram a zona “saúdável” nesta variável. Em contrapartida, se tornou mais preocupante no teste de resistência abdominal em que todos ficaram abaixo da zona “saúdável” tanto as meninas quanto aos meninos. Este estudo demonstra semelhança de resultados em relação as variáveis na qual é apresentado por 90 escolares sendo no IMC a maioria apresentou positividade no resultado, entretanto do teste abdominal, a maioria estava abaixo. Portanto, nota-se que a consequência da insuficiência de atividade física é de fato baixos resultados nos testes de aptidão física (Petry; Fachineto 2012).

No teste de flexibilidade o grupo feminino obteve 87,5% na zona de “risco” e o masculino a maioria classificaram na zona “saúdável” com 75%. Este estudo se contraria com a pesquisa de Minatto, et al. (2010) que as meninas geralmente são mais flexíveis que os meninos, um dos fatores é a estruturação anatômica na pelve fazendo que tenham maior amplitude de movimento e melhores percentuais no resultado que apenas 34,8% das meninas estavam na zona de “risco” de 2604 avaliadas.

No estudo de Santos (2020) aplicado em uma escola municipal de Maceió, realizou uma amostra composta por 12 participantes tiveram resultados abaixo do valor da zona “saúdável” no teste de resistência cardiorrespiratória de 6 minutos, que obteve 100 % de meninas na zona de “risco” à saúde e apenas 16,6% de meninos que atingiram resultados positivos, zona “saúdável”. É possível averiguar convergência com o estudo, em que são resultados indevidos na aptidão cardiorrespiratória, principalmente para o sexo feminino que teve 100% na zona de “risco” e masculino com apenas 6,2% na zona “saúdável” à saúde.

É importante realçar que o manual PROESP-Br esclarece que a classificação dos valores de corte da zona de “risco” à saúde que os participantes estão situados, crianças e adolescentes, não faz que estejam necessariamente com risco à saúde, e sim com os níveis de aptidão física

que levem um possível desenvolvimento em ter fatores indesejáveis para a saúde (Gaya; Gaya, 2021).

Os resultados obtidos ao desempenho físico, em alguns testes a maioria dos participantes mostrou-se com resultados acima do nível “fraco” nos testes de flexibilidade; resistência abdominal; arremesso de medicineball e em salto horizontal. É importante destacar que no teste força dos membros inferiores, o salto horizontal, para meninos e meninas tiveram maior ênfase, em que nenhum dos participantes ficaram na classificação do nível de aptidão física “fraco”, tendo até 12,5% dos meninos classificados como “excelente”. É possível identificar uma correlação ao índice apresentado que 3,23% foram considerados excelentes de 33 meninos participantes, estudantes da rede municipal em Torres-SC (Lima, 2011). Também é encontrado no estudo Cordel et al. (2018) 215 meninas avaliadas de cinco escolas municipais no desempenho do teste salto em distância duas meninas foram consideradas no nível “excelente” equivalendo a 0,93%. Mostra semelhança no presente estudo em que uma menina foi considerada com desempenho “excelente” no salto em distância com 12,5%.

É de suma importância também, que os resultados de aptidão física voltados para o desempenho, a maioria dos alunos tiveram baixos resultados – “fraco” - nas variáveis como: corrida do quadrado meninos com 93,8% e meninas com 87,5%, corrida de 20 metros meninos com 31,3% e meninas com 62,5% e corrida/caminhada de 6 minutos meninos com 68,7% e meninas 87,5%, consoante com as tabelas normativas da bateria de testes do PROESP-Br. De acordo com o estudo Alexandre, et al., (2015) destacou que o teste de agilidade (quadrado) 74,4% das meninas e 77,7% dos meninos ficaram na classificação de nível “fraco”, no teste de velocidade (20 metros) 41,6% das meninas e 42,2% dos meninos também ficaram na classificação de nível “fraco” e com maior ênfase é a aptidão cardiorrespiratória com 79% das meninas e 91,1% dos meninos classificados como “fraco”.

Mediante a análise de dados, é apresentado que número de participantes com resultados inadequados no que diz respeito aos aspectos de saúde e ao desempenho físico são altos e que poderá contribuir para o surgimento que levem para o lado negativo da saúde. Além disso, é importante mencionar que não foram encontradas diferenças de resultados entre os sexos tanto nos critérios de saúde quanto em desempenho físico para a maioria dos parâmetros.

Contudo, nos critérios de saúde, a flexibilidade ainda apresenta uma diferença entre os sexos biológicos, indicando uma maior probabilidade que se encontra em zona de risco para as meninas. Nos critérios de desempenho físico, não foram apresentadas diferenças entre os sexos biológicos, porém o teste de resistência abdominal, de corrida de 6 minutos e de salto horizontal

apresentaram uma tendência a mudança significativa de distribuição ($p = 0,07$ para o primeiro e $p = 0,09$ para os dois últimos). Nesse caso, os meninos apresentaram uma tendência a maior concentração no diagnóstico de “fraco” e as meninas em “razoável” para resistência abdominal, o oposto aconteceu para o teste de corrida e caminhada de 6 minutos, e as meninas apresentaram uma tendência de maior concentração no diagnóstico “bom” em detrimento do “razoável” e “fraco” em relação aos meninos para o salto horizontal.

Com essa identificação dos resultados se torna preocupante em relação aos componentes de saúde e desempenho da aptidão física, situação ocorrente pela falta de envolvimento com a atividade física estruturada de adolescentes. Esse fator de risco pode estar associado principalmente na insuficiência em atividades físicas aeróbicas e de resistência muscular, e a consequência deste fator é de ter uma vida sedentária e a crescente probabilidade de obter doenças na vida adulta, como desvios posturais, hipertensão, diabetes ou até obesidade (Campos et al., 2021). Apesar que contenham resultados negativos os meninos e as meninas têm a eficácia de atingirem melhores resultados, desde que se engajem em trabalhar para se ter a atividade física regular como hábito nesta e em outras fases da vida (Gallahue; Ozmun, 2005).

Os baixos resultados na avaliação dos jovens estão fortemente associados a determinantes sociais da saúde, como condições socioeconômicas, culturais e políticas. De acordo com Garbois et al. (2017), jovens de baixa renda frequentemente enfrentam dificuldades de acesso a espaços seguros para a prática de atividades físicas e ambientes estruturados. Além disso, aspectos culturais e sociais, como estereótipos de gênero, podem levar à exclusão de meninas das práticas esportivas mais intensas, associadas tradicionalmente ao universo masculino. A falta de apoio social, familiar e comunitário também desempenha um papel que pode desmotivar os jovens a adotarem um estilo de vida mais ativo, é mencionado também, sobre o trabalho precoce e as responsabilidades domésticas são outras barreiras significativas, pois reduzem o tempo disponível para a prática de atividades físicas dos jovens.

Com estudo de Matos e Carvalhosa (2001), as crianças e adolescentes passam mais tempo no ambiente escolar, então a escola se torna uma peça principal para incentivar e promover a saúde. O elemento para trabalhar contextos voltados à saúde para a melhora da atividade física é as aulas de Educação Física, em se pode aplicar e aumentar o interesse mostrando possibilidades de experimentar e ter hábitos de estilo de vida ativo principalmente fora do ambiente escolar (Fonseca, 2021, *apud* Campos et al., 2021, p. 61).

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, é necessário realizar pesquisas futuras para avaliar e diagnosticar em um número mais abrangente - insuficiência de atividade física estruturada - de crianças e adolescentes que não têm práticas de atividades físicas fora da escola, para que os profissionais de Educação Física possam fornecer soluções junto à escola, tencionar mais sobre a diminuição do sedentarismo e elevar os níveis de aptidão física dos jovens. É de suma importância, este trabalho para a área da Educação Física ao mostrar uma ferramenta de avaliação da aptidão física, fazendo com que o professor possa promover ideias de atividades para melhorar este aspecto, além de detalhar a importância da prática de atividade física estruturada fora da escola, somadas às aulas de Educação Física Escolar, para promover à saúde dos jovens.

Diante dos resultados obtidos no presente estudo, mostrou-se que grande número de meninos e meninas apresentaram resultados inadequados nos componentes de aptidão física relacionada à saúde e baixa classificação relacionada ao desempenho físico. A classificação que atingiram norma de critério desejável à saúde pela maioria são do IMC, RCE, arremesso medicineball e flexibilidade em que os meninos se mostraram superiores nos resultados do que as meninas, sem diferenças significativas, exceto em flexibilidade na aptidão física voltada à saúde. Já no desempenho físico as variáveis que tiveram quantidades de avaliados com baixa aptidão foram teste do quadrado, corrida de 20 metros e corrida/caminhada de 6 minutos.

O uso de critério de saúde é utilizado para atingir o nível desejável para a saúde positiva, enquanto aos parâmetros do desempenho físico podem trazer informações pertinentes para observação e melhorar o condicionamento das atividades. Então, evidencia-se da necessidade de um acompanhamento dos alunos, enfatizando um estilo de vida ativo oferecendo melhor programação de atividades físicas estruturadas. Uma possível solução é o aumento da frequência de aulas de educação física na escola.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE, J. M. et al. Avaliação do desempenho de escolares em testes de aptidão física. **Aptidão Física, Santa Maria**, v. 41, ed. 2, p. 161-168, 2015.
- BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, p. 53, 2003.
- CAMPOS, Kássia Nunes; SOARES, Wellington Danilo; Fonseca, Alenice Aliane. O papel da Educação Física no combate ao sedentarismo. **Revista de divulgação científica do Centro de Educação a Distância**, Montes Carlos, vol. 9, n° 02, p. 60-67, 2021.
- CORDEL, Patrícia Taís et al. Comparação da aptidão física relacionada à saúde e a prática esportiva em crianças. **Saúde**, v. 44, n. 1, p. 1-9, 2018
- DE MATOS, Margarida Gaspar; CARVALHOSA, Suzana Fonseca. A saúde dos adolescentes: ambiente escolar e bem-estar. **Psicologia, saúde e doenças**, v. 2, n. 2, p. 43-53, 2001.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. [s.l.]: AMGH, 2013.
- GARBOIS, J. A.; Sodré, F.; Dalbello-Araujo, M. Da noção de determinação social à de determinantes sociais da saúde. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 112, 2017.
- GAYA, A.; GAYA, A. **Projeto Esporte Brasil: manual de testes e avaliação**. Versão 2021. <https://www.ufrgs.br/proesp/arquivos/manual-proesp-br-2021>. P. 4-5. Pdf. [s.l: s.n.].
- GAZETA DE ALAGOAS. **18% das crianças e adolescentes estão acima do peso em Alagoas**. Gazeta de Alagoas, Maceió, 2022. Disponível em: [<https://d.gazetadealagoas.com.br/cidades/388137/18-das-criancas-e-adolescentes-estao-acima-do-peso-em-al>]. Acesso em: 24 out. 2024.
- GUEDES, D.P. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.21, p.37-60, Número especial, 2007.
- HOCHSCHEIDT, Leonardo Matte. **Identificando aptidão física relacionada à saúde em escolares**. 2023. 34 f. Trabalho de conclusão de Curso II. Universidade do Vale do Taquari – UNIVATES, Lajeado, Rio Grande do Sul, 2023. Pdf. [s.l: s.n.].
- LIMA, Abel Justo. **Avaliação da força explosiva de membros superiores e inferiores em crianças da rede municipal de ensino fundamental de passo de torres/SC**. 2011. Curso de Pós-Graduação. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Torres, Santa Catarina, 2011.

MINATTO, G, Ribeiro RR, Junior AA, Santos KD. **Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influências na flexibilidade.** 2010, 151-158.

PETRY, K. F.; FACHINETO, S. Aptidão física relacionada à saúde e condição econômica de alunos do ensino médio de uma escola estadual de Florianópolis, sc. Aptidão física, EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, Año 16, Nº 165, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 02 out. 2024.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. **Novo Hamburgo: Feevale**, p. 277, 2013.

SANTOS, Beatryz. **O nível de aptidão física em relação à saúde dos alunos do 9º ano de uma escola municipal de Maceió.** 2020. 30 f. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2020. Pdf. [s.l: s.n.].

SCHUBERT, Alexandre et al. Aptidão física relacionada à prática esportiva em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 142-146, 2016.

SILVA, Ana. **Sedentarismo: Proposta de um programa de intervenção para profissionais da educação do município de varjão de Minas.** 2012. 34 f. Trabalho de conclusão de curso (Curso de especialização em atenção básica em saúde da família). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013. Pdf. [s.l: s.n.].

SILVA, M. A. M. et al. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças e adolescentes da rede de ensino da cidade de Maceió. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 84, n. 5, p. 387-392, 2005.

SILVA, P. V. C.; Costa Jr., A. L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Atividade Física, Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41- 50 jan. /mar. 2011.

SOUZA, Evanice Avelino. **Análise da Associação da Prática de Atividade Física com a Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares da Cidade de Fortaleza.** Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade de Brasília, DF, 2010.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. Métodos de pesquisa em atividade física. **6º Ed. Porto Alegre. Artmed**, p. 312, 2012.

APÊNDICE

1. Ficha de avaliação

1 ESCOLA:														
2 DATA DE AVALIAÇÃO: / /														
3 HORÁRIO:														
4	NOME	SEXO: () M () F	IDADE	MASSA CORPORAL	ESTATURA	PERÍMETRO DA CINTURA	SENTAR E ALCANÇAR	ABDOMINAL	MEDICINEBALL (1)	MEDICINEBALL (2)	SALTO (1)	SALTO (2)	QUADRADO (1)	QUADRADO (2)
5				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		
6				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		
7				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		
8				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		
9				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		
10				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		
11				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		
12				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		
13				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		
14				kg:	cm	cm	cm	qtde:	cm	cm	cm	cm		

ANEXOS

1. Bateria de testes PROESP-BR:

1.1 Dados antropométricos: serão recolhidos dados antropométricos dos indivíduos que participarão dos estudos, tais como; Medida de massa corpórea: O peso será aferido através de uma balança portátil com precisão de até 500g. Medida de estatura: A altura será aferida por um estadiômetro com precisão de 2mm. Perímetro da cintura: será verificado por meio de uma fita métrica flexível com precisão de 1mm. A medida é realizada no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a crista ilíaca.

1.2 Índice de massa corpórea (IMC): Trata-se do Índice de Massa Corporal (IMC). É calculado dividindo o peso, em kg, pela altura ao quadrado, em metros. Medida da envergadura: com fita métrica com precisão de 2mm sobre uma parede, será fixado paralelamente ao solo, a uma altura de 1,20m para os menores e 1,50m para os maiores. Com as palmas das mãos voltadas para a parede, os alunos vão se posicionar na extremidade do dedo médio esquerdo no ponto zero da trena, sendo medida a distância até a extremidade do dedo médio direito. Razão cintura-estatura (RCE): é definido através do cálculo da razão entre a medida do perímetro da cintura, em centímetros, e a estatura, em centímetros.

1.3 Teste de flexibilidade (sentar e alcançar): Para este teste será utilizado o Banco de Wells. O avaliado sentará sobre um colchonete no chão com as pernas plenamente estendidas e plantas dos pés contra o banco para a realização do teste. O aluno irá inclinar-se lentamente e projetar-se para frente até onde for possível, deslizando os dedos ao longo da régua. A distância total alcançada representará o escore final. Serão realizadas duas tentativas, onde o melhor resultado será computado.

1.4 Teste de Resistência Abdominal (sit up): O avaliado se posicionará em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 45 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, irá segurar os tornozelos do estudante fixando-os ao solo. Ao sinal o aluno iniciará os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando à posição inicial. O aluno realizará o maior número de repetições completas em 1 minuto.

1.5 Teste de potência de membros superiores (arremesso do medicineball): Uma trena será fixada no solo perpendicularmente à parede. O ponto zero da trena estará fixado junto à parede. O aluno sentará com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segurando a medicineball (2kg) junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno lançará a bola à maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso será registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola

tocará ao solo pela primeira vez. Serão realizados dois arremessos, registrando-se para fins de avaliação o melhor resultado.

1.6 Teste de potência de membros inferiores (Salto Horizontal): A trena será fixada ao solo, perpendicularmente à linha de partida. A linha de partida será sinalizada com fita crepe. O ponto zero da trena situa-se sobre a linha de partida. O avaliado se colocará imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno saltará a maior distância possível aterrissando com os dois pés em simultâneo. Serão realizadas duas tentativas, considerado para fins de avaliação o melhor resultado.

1.7 Teste de velocidade (Corrida de 20 metros): Um cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante 20m da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a um metro da segunda (linha de chegada). A terceira linha servirá como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem.

1.8 Teste de agilidade (Teste do Quadrado): Será demarcado no local de testes um quadrado de quatro metros de lado. Colocando um cone em cada ângulo do quadrado. O aluno partirá da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal, deslocará-se em velocidade máxima e tocará com uma das mãos no cone situado no canto em diagonal do quadrado (atravessa o quadrado). Na sequência, correndo para tocar no cone à sua esquerda ou direita e depois se deslocando para tocar o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal).

1.9 Teste de aptidão cardiorrespiratória (corrida/caminhada dos 6 minutos): Informa-se aos alunos sobre a execução do teste dando ênfase ao fato de que devem correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Ao final do teste soará um sinal (apito) para que os alunos interrompam imediatamente a corrida, permanecendo no lugar onde estarão no momento do apito até ser anotada a distância percorrida.

2. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa intitulada “ESTUDO A APTIDÃO FÍSICA MENSURADA POR TESTES OBJETIVOS E POR UM QUESTIONÁRIO AUTORRELATADO EM ALUNOS COM DIFERENTES OPORTUNIDADES MOTORAS NO ÂMBITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”, sob a responsabilidade de Filipe A. Souza, professor do curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas (IEFE/UFAL).

Objetivo da pesquisa é averiguar a correlação que o teste para a aptidão física PROESP/Br, e o questionário QAPA apresentam, mediante a realidade de escolares praticantes de determinadas modalidades esportivas e/ou que só praticam atividades físicas nas aulas de educação física da escola.

O papel da Educação Física é importante para o desenvolvimento dos alunos no nível fundamental e que há necessidade deste entendimento e que a falta de espaços físicos nas escolas pode trazer a diminuição da aptidão física e oferta de prática dos alunos. As avaliações físicas buscam trazer uma alternativa de contribuição para o reconhecimento afim da melhora da qualidade de vida dos estudantes.

Será realizado em duas etapas. A primeira etapa será aplicação da ficha de identificação e do questionário QAPA. Em um segundo dia, a bateria de testes do PROESP-Br será aplicada, usando a seguinte ordem de aplicação dos testes: 1) dados antropométricos; 2) teste de flexibilidade; 3) teste de potência de membros superiores; 4) teste de potência de membros inferiores; 5) teste de velocidade; 6) teste de agilidade; 7) teste de aptidão cardiorrespiratória. Esses testes são curtos e rápidos, e a ordem de execução foi pensada para evitar que um teste cansativo seja feito antes de um teste mais curto, de maneira que a execução de um teste não atrapalhe no teste seguinte.

Terá benefício de que seus responsáveis e o seu professor de Educação Física irão receber um relatório com o diagnóstico dos testes realizados, que apresentam um critério de risco à saúde. Dessa maneira, os responsáveis pela criança serão informados caso algum dos testes aponte algum risco à saúde do ponto de vista funcional.

Os riscos podem ser vários e diferentes, principalmente pelo motivo da amostra ser menor de idade. Sendo assim, iremos relatar alguns pontos que podem se tornar riscos e eventualmente acontecer: acidentes na execução dos testes de corrida, como desequilibrar e cair, o salto horizontal pode causar acidentes se feito de forma desordenada. Outros riscos como desconfortos musculares e dores leves durante os testes podem acontecer.

Pode ser contatado para esclarecer suas dúvidas e fornecer-lhe informações sobre a pesquisa antes, durante ou depois que da mesma for encerrada. Posso ser localizado no Instituto de Educação Física e Esporte, da Universidade Federal de Alagoas, Av. Lourival Melo Mota, S/N, Tabuleiro do Martins, Maceió - AL, CEP 57072-900, nos seguintes dias e horários: segunda a sexta-feira, das -----
---. Posso ser contatado também no seguinte telefone ----- ou endereço de email: filipe.souza@iefe.ufal.br.

A sua participação neste estudo é voluntária e se você não quiser mais fazer parte da pesquisa poderá desistir a qualquer momento e solicitar que lhe devolvam este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado.

As informações relacionadas ao estudo serão conhecidas por outros membros do grupo de pesquisa coordenado pela minha pessoa. No entanto, quando divulgarmos a pesquisa em forma de relatório, artigos científicos ou apresentações em congressos, utilizaremos um nome fictício para que a sua identidade seja preservada.

As despesas necessárias para a realização da pesquisa (impressões dos questionários etc.) não são de sua responsabilidade e você não receberá qualquer valor em dinheiro pela sua participação.

Quando os resultados forem publicados, não aparecerá seu nome, e sim um código ou pseudônimo.

Eu, _____ li esse Termo de Consentimento e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual concordei em participar. A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento sem justificar minha decisão e sem qualquer prejuízo para mim.

Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo.

Maceió, ____ de _____ de _____

Participante do estudo

[Assinatura do Pesquisador Responsável ou quem aplicou o TCLE]

3. TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Você foi convidado (a) para participar de uma pesquisa muito legal! Ela se chama “ESTUDO A APTIDÃO FÍSICA MENSURADA POR TESTES OBJETIVOS E POR UM QUESTIONÁRIO AUTORRELATADO EM ALUNOS COM DIFERENTES OPORTUNIDADES MOTORAS NO ÂMBITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR” e está sob a responsabilidade de Filipe A. B. Sousa, professor do curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas (IEFE/UFAL).

Nosso objetivo é descobrir como os testes de exercícios físicos e os questionários que você irá responder estão relacionados. Iremos observar isso em alunos que praticam diferentes esportes ou que só fazem atividades físicas nas aulas de Educação Física.

A pesquisa acontecerá em duas partes. Na primeira, você irá preencher alguns papéis com suas informações e responder a perguntas simples. Na segunda parte, em outro dia, faremos alguns testes rápidos, como medir altura, ver quão flexível você é, e até quão rápido você consegue correr.

Ah, e tem uma parte legal! Se você participar, seus pais e o professor de Educação Física vão receber um relatório com os resultados dos testes. Assim, se algo não estiver muito legal, eles vão saber e poder ajudar a melhorar.

Claro, como em qualquer aventura, pode haver alguns riscos. Por exemplo, você pode escorregar ou cair enquanto corre, mas não se preocupe, nós iremos cuidar de você. Às vezes, pode acontecer de sentir um pouco de dor nos músculos, mas isso é normal durante os testes. Então, o que acha? Vamos participar dessa pesquisa incrível para ajudar a entender como a Educação Física pode ser ainda mais divertida e boa para a nossa saúde?

A sua participação neste estudo é voluntária e se você não quiser mais fazer parte da pesquisa poderá desistir a qualquer momento e solicitar que lhe devolvam este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado.

Quando os resultados forem publicados, não aparecerá seu nome, e sim um código ou apelido.

Eu, _____ li esse Termo de Consentimento e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual concordei em participar. A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios. Eu entendi que sou livre para

interromper minha participação a qualquer momento sem justificar minha decisão e sem qualquer prejuízo para mim.

Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo.

Maceió, ____ de _____ de _____

Participante do estudo

[Assinatura do Pesquisador Responsável ou quem aplicou o TCLE]

Quaisquer dúvidas sobre seus direitos como participante da pesquisa, você pode contatar também o comitê de ética em pesquisa com seres humanos, a partir dos dados:

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

Telefone: (82)3214-1041

UF: AL **Município:** MACEIO