

INDICADORES DE NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – IFAL

TÂMINEZ DE AZEVEDO FARIAS¹
NEWTON CÉZAR DE LIMA MENDES²
MICHELLINE FERNANDES DE OLIVEIRA³
CASSIO HARTMANN⁴
ARNALDO TENÓRIO DA CUNHA JUNIOR⁵

(1) INSTITUTO BATISTA DE ENSINO SUPERIOR DE ALAGOAS – IBESA, MACEIÓ-ALAGOAS

(1, 2 E 3) DOCENTE DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - CAMPUS MACEIÓ/AL - BRASIL.

(4) DOCENTE DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - CAMPUS MARAGOGI/AL - BRASIL.

(1, 2 e 4) PROGRAMA EURO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM SAÚDE – ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE – UNIVERSIDADE CATÓLICA NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – UC

(4) DOCENTE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS - CAMPUS ARAPIRACA/AL - BRASIL.

taminez@hotmail.com

Introdução

O exercício físico sempre esteve presente no cotidiano do homem desde os tempos primitivos, onde o homem pré-histórico para garantir a sua sobrevivência utilizava a caça, do nado, da pesca, plantar e colher, ou seja era um ser extremamente ativo fisicamente. Já o que chamamos hoje de ginástica, atividade física escolar na forma de jogos e danças surge na Europa no início do século XIX. A partir daí, surgem diversos métodos de exercícios físicos, e no mundo contemporâneo o movimento humano passa ser imprescindível na manutenção de uma boa saúde (RAMOS, 1982; BREGOLATO, 2002; DALLO, 2007). Paralelamente a essa evolução, também é possível perceber que essa pratica de atividades físicas vem diminuindo em decorrência da vida cada vez mais facilitada por conta do conforto e da modernidade. O acesso às novas tecnologias vem tornando o homem do século vinte menos ativo em relação ao da antiguidade. A sociedade atual se exercita cada vez menos, um comodismo que desenvolve pessoas sedentárias e com essa inatividade surge às enfermidades hipocinética, e conseqüentemente, contribui para o aparecimento de várias doenças causadas pela inatividade física. Vários estudos com crianças e adolescentes têm demonstrado o benefício da atividade física no estímulo ao crescimento e desenvolvimento da adolescência. A prática adequada de atividade física condiciona o coração, tonifica os músculos, ajuda a manutenção do peso, favorece a saúde óssea e proporciona bem-estar mental e integração social.

Estudos recentes já apontam cada vez mais, crianças e adolescentes estão menos aptos fisicamente (CUNHA JUNIOR, 2004; GUEDES, 2003). Assim, programas voltados à manutenção e melhoria dos componentes da aptidão física devem ser oferecidos, em especial, aos adolescentes em idade escolar, através da educação física escolar. Tassitano (2007) é enfático em seu estudo quando afirmar que os benefícios da prática de atividade física para a saúde e qualidade de vida de pessoas de todas as idades estão bem documentados na literatura científica.

Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso. Incluem-se as atividades da vida diária (banhar-se, vestir-se), as atividades do trabalho (andar, levantar e carregar objetos) e de lazer (exercitar-se, praticar esportes, dançar, etc), (NAHAS, 2001). Nieman (1999), diz que a quantidade necessária de exercícios para diminuir o risco de doença cardíaca é de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia é o suficiente, com maior diminuição do risco quando são realizadas quantidades maiores de exercícios mais vigorosos. Já está comprovado

cientificamente que pessoas ativas fisicamente possuem uma melhor qualidade de vida, têm maior longevidade e menor risco para desenvolver doenças degenerativas e cardiovasculares. Dessa forma, conforme o exposto acima, o objetivo do presente estudo foi investigar os indicadores de aptidão física relacionados à saúde em escolares do IFAL.

Metodologia

Foi tomada como universo de estudo, os escolares do 1º e 2º do ensino médio dos cursos de formação técnica do Instituto Federal de Alagoas – IFAL, campus Maceió, matriculados no ano de 2010, de ambos os sexos, na faixa etária de 14 a 17 anos e participando das aulas de educação física.

A amostra constituiu-se de um grupo de 83 escolares do IFAL, matriculados e participantes das aulas de educação física, de ambos os sexos, na faixa etária de 14 a 18 anos, dos quais 42 foram do sexo masculino e 41 do sexo feminino o que caracteriza um equilíbrio dos avaliados para ambos os gêneros. Os dados referentes aos níveis de aptidão física, onde se utilizou o teste de 12 minutos proposto por Cooper (1968) que consiste em o avaliado, a partir de um sinal, percorra de forma relativamente constante, a maior distância possível em 12 minutos cronometrados (FILHO et. ALI 2003). Em relação ao nível da resistência muscular localizada utilizamos o teste abdominal proposto por Pollock e Wilmore (1993) descrito por Filho (2003) e Carnaval (1998) onde o avaliado deverá ficar sobre o colchão em decúbito dorsal com os joelhos fletidos em um ângulo menor que 90°, e deverá elevar o tronco até que os cotovelos toquem os joelhos e em seguida deverá retornar à posição inicial.

As avaliações, mensurações e os testes, foram todos realizados nas dependências do próprio Instituto Federal de Alagoas-IFAL, Campus Maceió. Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo quantitativa (THOMAS & NELSON, 2002).

Procedimento

O procedimento iniciou por uma solicitação que autorizou utilizar no estudo, as dependências do IFAL, em seguida, os escolares que estejam dentro dos critérios de inclusão, foram informados sobre o objetivo do estudo, dos procedimentos da pesquisa, além da apresentação do termo de livre consentimento que foi assinado pelos alunos de maior idade ou pelos pais/responsáveis caso fosse menor de idade.

Para avaliar o nível de aptidão física, foi aplicado o teste de Cooper, realizado na própria pista de atletismo de 300m do IFAL, onde os escolares foram orientados previamente que, a partir de um sinal, percorresse de forma relativamente constante, a maior distância possível em 12 minutos cronometrados. Ao final deste tempo, avisado por outro sinal, o indivíduo deveria parar e permanecer onde estiver até que seja feita a anotação de sua marca. Anotam-se os metros percorridos pelo indivíduo durante o tempo estabelecido. Esse teste proposto por Cooper classifica o indivíduo, a depender da idade e do sexo em Muito Fraco, Fraco, Médio, Bom e Muito Bom.

Para a realização do teste de resistência muscular localizada, o aluno foi orientado a colocar as mãos na nuca com os dedos entrelaçados, e apoiar os cotovelos firmemente no solo, em posição inicial de decúbito dorsal, com a cabeça em contato com o solo. O avaliado segurando os pés do avaliado, mantendo o ângulo menor que 90°, e assegurando que os pés fiquem em contato com o solo durante a execução do movimento. O resultado final será a contagem do número de toques dos cotovelos nos joelhos durante o tempo de 60 segundos que foi classificado em: Excelente, Acima da Média, na Média, Abaixo da Média e Fraco.

Resultados

No que se refere ao nível de aptidão física avaliada pelo teste dos 12 minutos proposto por Cooper, os resultados evidenciaram que a capacidade aeróbica, pôde-se observar que a grande maioria encontra-se classificada como Muito Fraco com 64% no nível de atividade física aeróbica avaliada pelo teste proposto por Cooper, onde notamos também que 19% encontram-

se Fraco, 11% classificados como médio e apenas 5% classificados como Bom e 1% como Muito Bom.

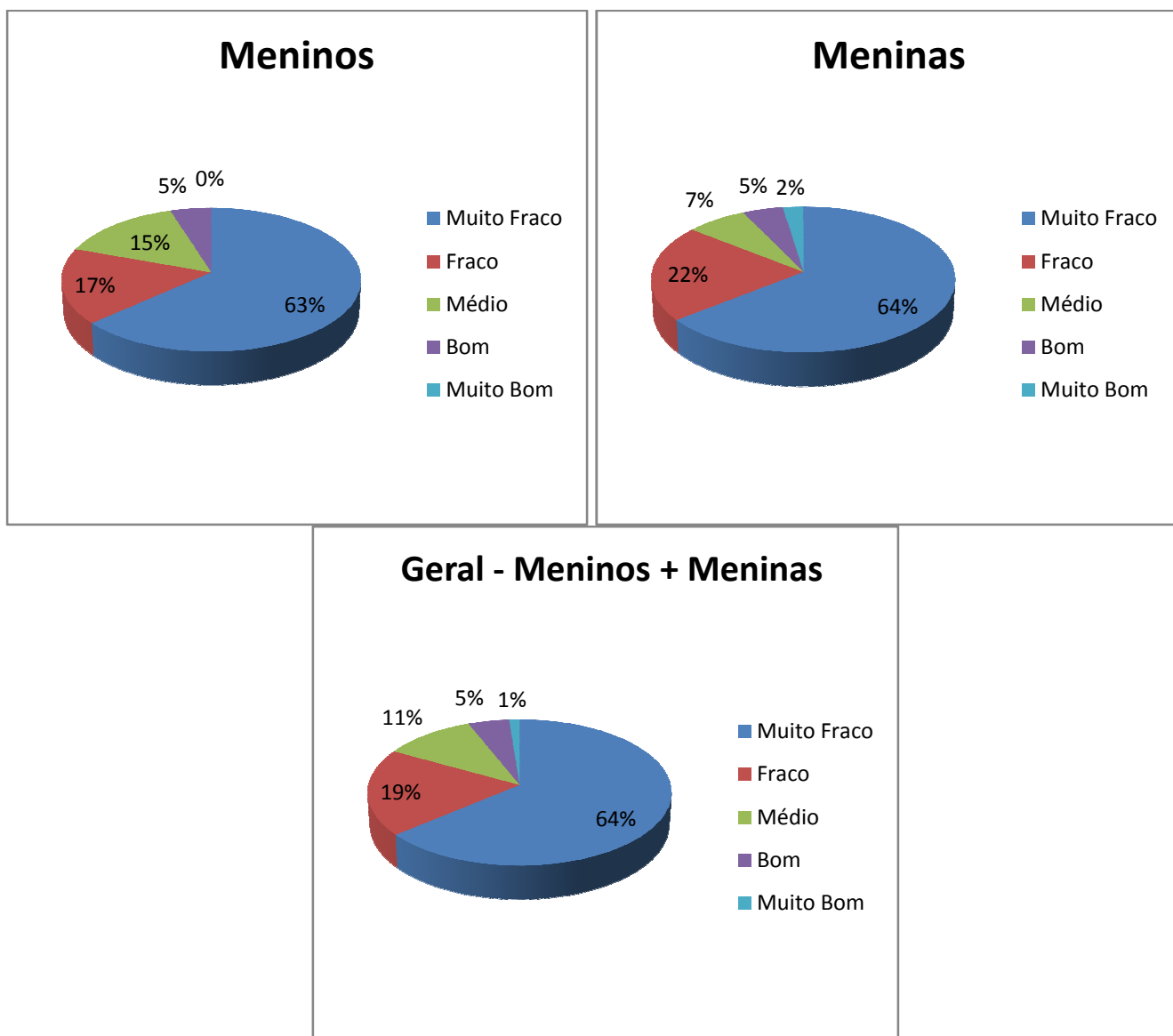


Fig.1 Gráfico do teste de Cooper

Já no teste abdominal da RML, os valores médios obtidos em 1 minuto foram 33 e 32 repetições tanto para o sexo masculino e feminino, respectivamente. Os resultados mostraram que o grupo dos rapazes realizou em média um número de repetições superior ao grupo das moças, todavia, não chega a alterar o resultado final que apontou 71% como fraco no que se diz respeito ao nível de RML.

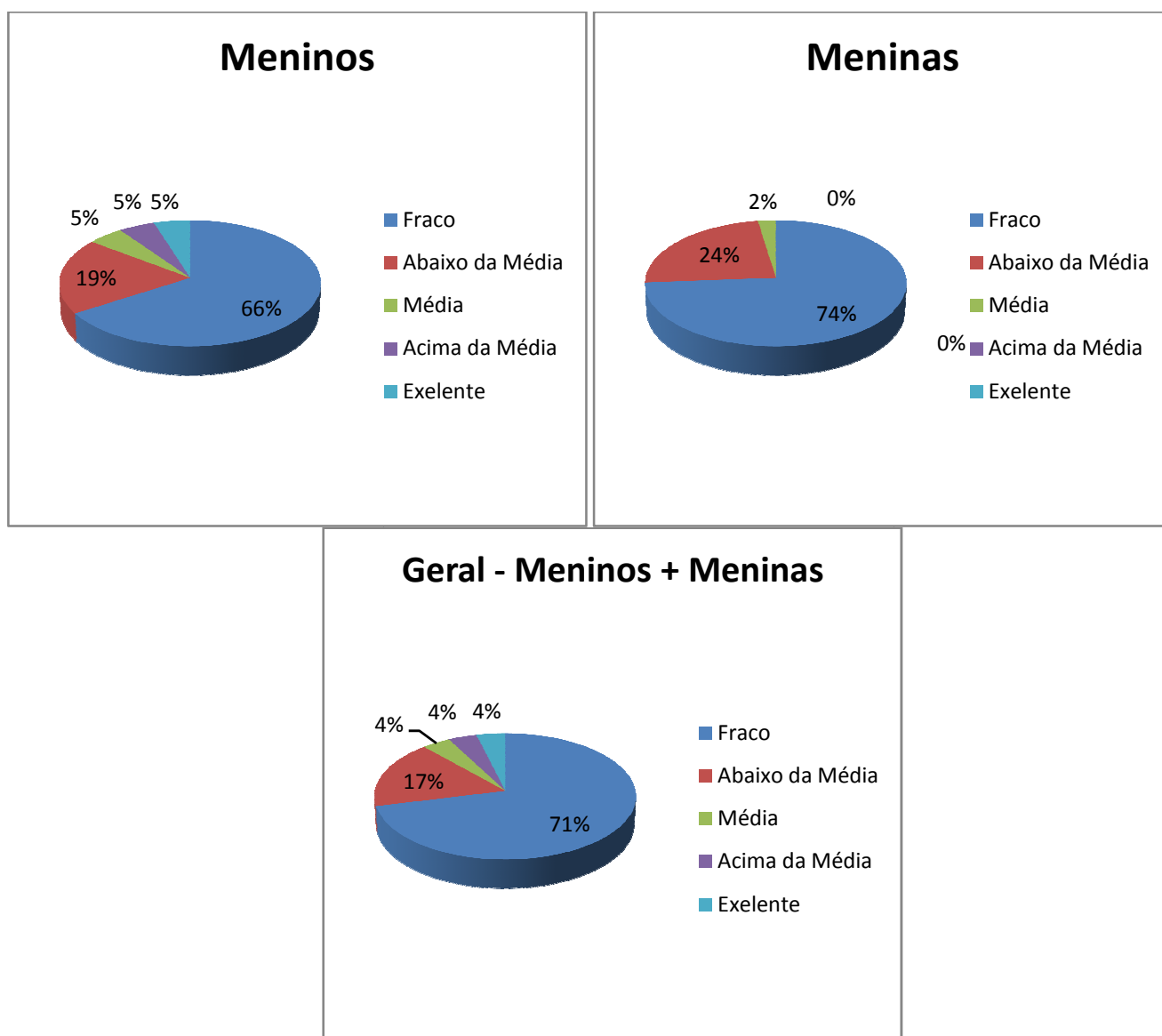


Fig.2 Gráficos do teste de RML

Discussão

Os resultados do estudo indicam que existem diferenças, mas não significativas nos valores encontrados quando comparamos os alunos do sexo masculino e feminino.

Ao analisarmos os valores do nível da capacidade aeróbica pelo teste de Cooper, podemos observar que, tanto os indivíduos do gênero masculino como do feminino apresentam valores abaixo, principalmente quando comparados com os resultados obtidos anteriormente em outras pesquisas (GUEDES, 2002). Esses resultados são preocupantes, considerando que os níveis da capacidade aeróbica estão muito baixos. Estudos como Martins (2000), Nieman (1999), Dantas (1998), Matsudo et al (2002) alertam que níveis baixos de atividade física aumentam riscos para o desenvolvimento de diversas doenças.

CONCLUSAO

Contudo, podemos concluir que os testes foram de suma importância, pois os baixos resultados entre indicadores da aptidão física e os de resistência muscular localizada dos adolescentes, alunos do IFAL, Campus Maceió, apontam a maioria dos escolares muito fracos de acordo com achados de outras pesquisas, confirmando estudos realizados por Júnior (2004) e Guedes (2003).

Ressalta-se, finalmente, a importância de que esses adolescentes precisam melhorar seu estilo de vida, intensificando a busca por exercícios físicos, visto que essa prática é destacada como sendo um meio de prevenir doenças e relacionada a inatividade física.

Referências

- Dallo, AR; A Ginástica como Ferramenta Pedagógica: O Movimento como Agente de Formação. EDUSP. São Paulo, 2007
- Dantas, E. H. M.. A prática de preparação física. Rio de Janeiro: 2003.
- Fernandes Filho, J. A prática da avaliação física. Rio de Janeiro: 2003.
- COOPER, K.H. *A means of assessing maximal oxygen intake: correlation between field and treadmill testing*. JAMA 1968; 203: 135-8.
- CUNHA JÚNIOR, A. T.; CUNHA, A. C. P. T.; MIOTTO, G.. Indicators of obesity in a group of individuals of the third age of the municipal district of Concórdia. The FIEP Bulletin, Foz do Iguaçu, v. 74, p. 563-566, 2004
- GUEDES, D.P. GUEDES, J.E.R.P. *Manual Prático para Avaliação em Educação Física*, Sao Paulo, 2006.
- GUEDES, DP; GUEDES, JERP. Controle do peso corporal, atividade física e nutrição. Rio de Janeiro, 2003.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. *Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes*. Revista Brasileira da Ciência e Movimento. vol.10. n.1. Brasília: Jan. 2002.
- HALLAL, P. C. et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. V.9. n.1. p.55-60. 2007
- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Fisiologia do exercício energia, nutrição e desempenho humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- Martins, M. O. (2000). Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina.
- MATSUDO, SM; et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* Brasília v. 10 n. 4 p. 41-50 outubro 2002
- Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. d.Londrina: Midiograf; 2003.
- Nascimento, PAM; *Avaliação da Aptidão Física de Acordo com a Prática de Actividade Física numa População Adulta da Zona Litoral Portuguesa do Distrito de Coimbra e Leiria [Monografia]; Universidade de Coimbra; Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física; Coimbra; 2008.*
- Nieman, DC. Exercício e Saúde. São Paulo: Manole, 1999.
- Novaes, JS; Vianna, MV. *Personal Training e Condicionamento Físico em Academia*. Rio de Janeiro, Shaper; 1998
- THOMAS & NELSON. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Artmed, 2002 P. 22-38.
- Rogatto, GP; Composição corporal e perfil antropométrico de ginastas masculinos; Educación física y deportes; N°. 59, 2003

Rua Nabor Albuquerque, 512, Gruta de Lourdes, Maceió –AL.
Tel. (82) 88038139
e-mail: taminez@hotmail.com