

# APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL DA CIDADE DE MOSSORO - RN

JOANA DARK LOPES DE ALMEIDA  
ISIS KELLY DOS SANTOS  
KESLEY PABLO MORAIS DE AZEVEDO  
DANIELLE DE SOUSA BESSA DOS SANTOS  
HIDERALDO BEZERRA DOS SANTOS  
hideraldo.ces@bol.com.br  
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte-Mossoró - Brasil  
lopes\_darkinha@hotmail.com

**Resumo:** A aptidão física é a capacidade de desempenhar um trabalho muscular de uma forma prazerosa, englobando a força, a resistência muscular, a flexibilidade, a composição corporal e a capacidade cardiorrespiratória. O objetivo do presente estudo descritivo foi avaliar a aptidão física de 50 escolares de ambos os sexos na faixa etária entre 9 a 11 anos, matriculados no 4º e 5º anos do Ensino Fundamental da Escola SESC da cidade de Mossoró/RN. Como instrumento de avaliação, os testes motores (flexibilidade, agilidade, força abdominal e velocidade) da PROESP e para verificar o peso corporal e a estatura foi utilizada uma balança antropométrica digital marca WELMY e um estadiometro da marca Sanny, com essas medidas foi obtido o Índice de Massa Corporal (IMC). Todos os testes foram comparados com os dados referenciais da PROESP. Para a análise estatística dos dados foi utilizado o software SPSS 20.0 versão português, a normalidade dos dados foi verificada com o teste de Shapiro Wilk, com um nível de confiança de  $p > 0,05$ . Para as variáveis não paramétricas utilizou – se o teste Man Whitney. Os dados analisados permitem- nos concluir que a maioria dos escolares apresentou resultado satisfatório quanto ao índice de massa corporal Com relação à aptidão física concluiu-se que a maioria dos alunos avaliados se encontra no nível muito fraco e fraco. Recomenda-se assim que além dos planejamentos das aulas de Educação Física na escola e a sua prática, os escolares devem adotar comportamentos saudáveis no seu dia – a- dia visando à melhoria da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Aptidão Física, Escolares, ensino fundamental.

## INTRODUÇÃO

A saúde é uma múltipla função de aspectos voltados para o comportamento humano, onde se refere no bem – estar físico, mental e social, e não somente na ausência de infecções e doenças. (GUEDES; GUEDES, 1995 APUD MACEDO et al, 2012).

A relação da saúde e a aptidão física, se refere a demandas energéticas que visa possibilitar o desenvolvimento de atividades no dia – a – dia com mais vontade, proporcionando um risco menor de desenvolver doenças ou condições cônicas degenerativas (PEREIRA, 2011).

A aptidão física é a capacidade de desempenhar um trabalho muscular de uma forma prazerosa, englobando a força, a resistência muscular, a flexibilidade, a composição corporal e a capacidade cardiorrespiratória. (BURGOS, et al, 2012).

Com o aprimoramento da aptidão física relacionada a saúde capacita as crianças e adolescentes a adotarem uma vida ativa mesmo que seja durante ou depois dos anos de escolares, possibilitando a manutenção de um status de aptidão física desde o início até o fim da vida. (ARAÚJO; OLIVEIRA, 2008).

O ser humano vem se tornando cada vez menor dependente das suas capacidades físicas para sobreviver, uma vez que os tempos modernos reduziram as atividades laborais e cotidianas de predominância física. (ARAÚJO; OLIVEIRA, 2008).

Se por um lado os recursos tecnológicos aumentam a produtividade dos bens de consumo, por outro têm contribuído negativamente para os níveis de aptidão física. Por essa razão objetivou-se neste estudo descritivo, avaliar a aptidão física e as capacidades motoras dos escolares do Ensino Fundamental da cidade de Mossoró/RN?

## MATERIAL E MÉTODO

O presente estudo do tipo descritivo foi realizado com um grupo amostral constituído de 50 escolares de ambos os sexos, na faixa etária entre 09 a 11 anos, matriculados no 4º e 5º ano do ensino fundamental da Escola SESC, na cidade de Mossoró- RN. Foram utilizados como instrumento de avaliação, os testes motores (flexibilidade, agilidade, força abdominal e velocidade) da PROESP e para verificar o peso corporal e a estatura foi utilizada uma balança antropométrica digital marca WELMY e um estadiometro da marca Sanny, com essas medidas foi obtido o Índice de Massa Corporal (IMC). Todos os testes foram comparados com os dados referenciais da PROESP. Para a análise estatística dos dados foi utilizado o software SPSS 20.0 versão português, a normalidade dos dados foi verificada com o teste de Shapiro Wilk, com um nível de confiança de  $p > 0,05$ . Para as variáveis não paramétricas utilizou – se o teste Man Whitney. Durante a aplicação dos instrumentos, foi resguardada a proteção à privacidade e o anonimato do participante na apresentação dos resultados, garantindo-se os preceitos éticos preconizados pela Res. 446/12-CNS. Foi também garantido o esclarecimento antes e depois da realização da pesquisa, a livre participação e o direito do participante de se retirar da pesquisa em qualquer momento.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 01 apresenta a frequência da amostra composta por 50 escolares.

Tabela 01 – Estratificação da amostra por idade e sexo.

Idade (anos)	Masculino		Feminino	
	n	fr(%)	n	fr(%)
9	3	11,1	6	26,1
10	16	59,3	12	52,2
11	8	29,6	5	21,7
Total	27	100	23	100

n = número absoluto de participantes; fr = frequência relativa.

No que se refere aos dados distribuídos da tabela 01 em relação á idade e sexo. Há um elevado número de participantes e frequência relativa na faixa etária de 10 anos para ambos os sexos, sendo 59,3% meninos e 52,2% meninas de 10 anos de idade.

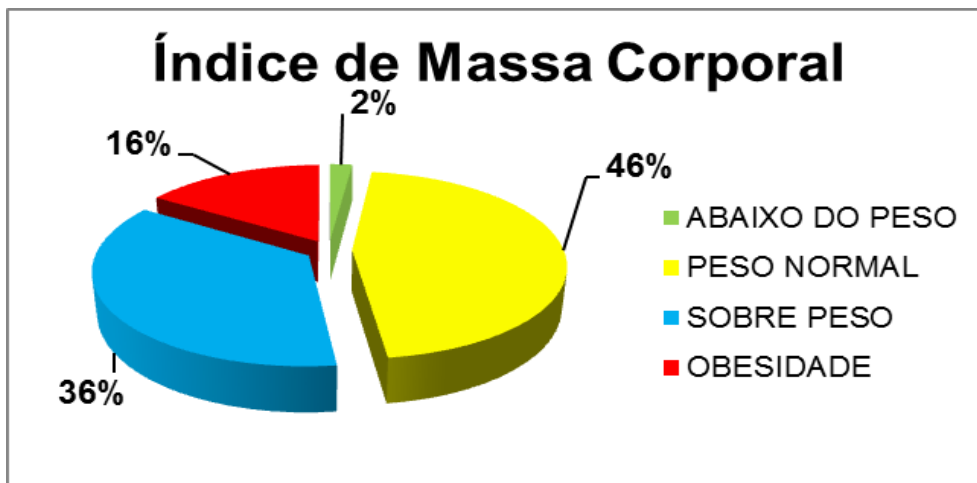
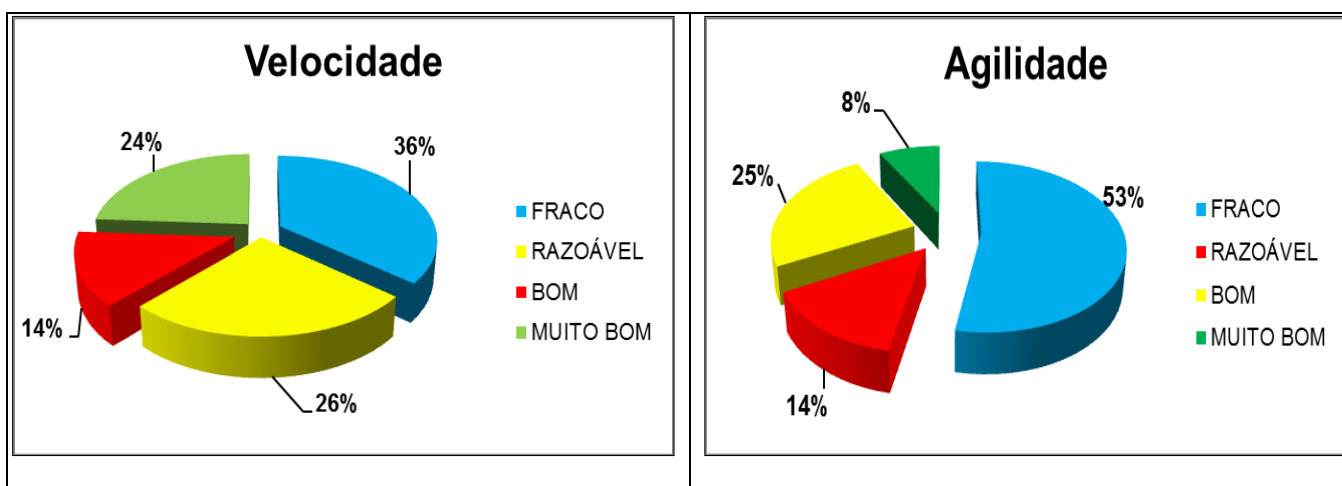
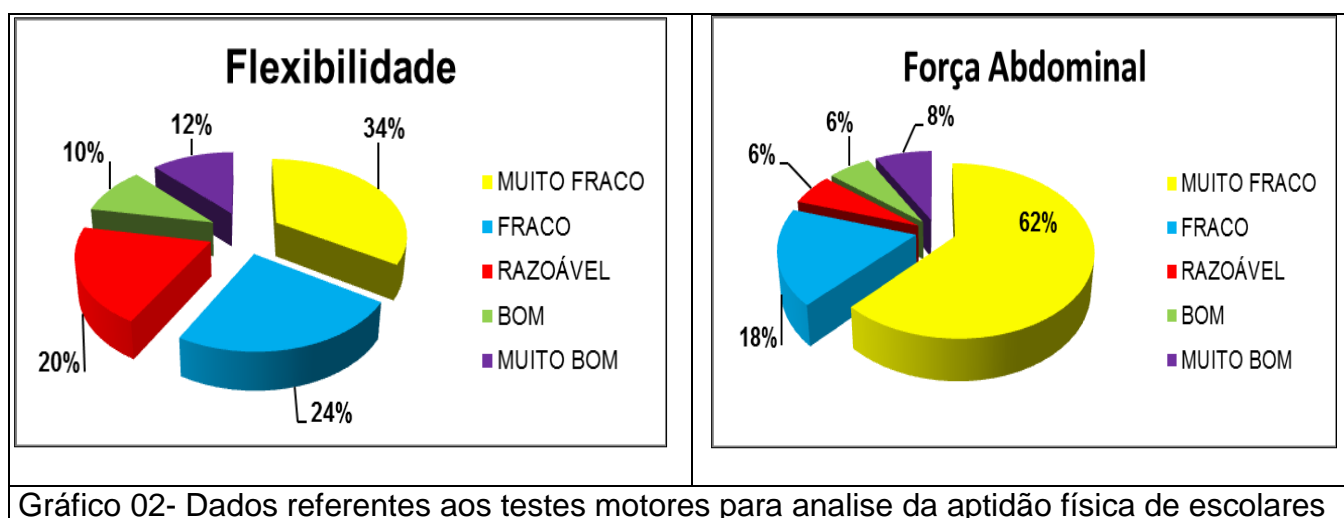


Gráfico 01- Dados referentes ao Índice de Massa Corporal de escolares

Ao analisarmos o índice de massa corporal dos escolares no gráfico 01, constatou-se que 46% dos escolares estão com peso normal, 36% sobre peso, 16% com obesidade e 2% abaixo do peso. No estudo de Mayer, Weber (2013) sobre o índice de massa corporal de adolescentes apresentam resultados semelhantes, onde os índices apontaram 73% dos escolares estavam com peso normal, 13% sobre peso, 5% obesos e 9% estavam abaixo do peso. Burgos (2012) quando analisou o índice de massa corporal detectou que 71,3% escolares encontram-se na classificação peso normal, porém é relevante o percentual das classes que evidenciam sobre peso e obesidade que somadas, chegam a 26,8%, não havendo crianças abaixo do peso. Apesar dos escolares apresentarem um índice de massa corporal normal, aponta-se uma preocupação para os indivíduos que estão com excesso de peso, obesos e abaixo do peso, evidenciado pelo sedentarismo atuando como aliado a obesidade. A tendência é mostrar para crianças e adolescentes hábitos e estilo de vida saudáveis, para que benefícios venham adquirir desde infância até a vida adulta.





O gráfico 02 mostra os testes realizados para análise da aptidão física dos escolares. Quanto à velocidade, 24% apresentaram um nível muito bom, 14%, bom, 26% razoável e 36% fraco. Observando os dados para a agilidade foi detectado que 8% apresentaram nível muito bom, 25% bom, 14% razoável e 53% fraco, o que demonstra que nessas duas aptidões, o grupo amostral apresenta um resultado ruim. No que se refere à flexibilidade foi verificado que 34% dos escolares, apresentaram nível muito fraco e 12%, muito bom. Na força abdominal, esta se mostrou bastante alarmante, pois 62% do grupo apresentaram níveis muito fracos e apenas 8% obteve muito bom na prática. Com resultados semelhantes ao desde estudo, Burgos et al (2012), mostra que para o teste da flexibilidade também se mostraram bastante insatisfatórios, onde 69,9% dos escolares ficaram nas classes “muito fraco”, “fraco” e “razoável”, no mesmo estudo em relação a força abdominal os dados contrariam pois a maior parte das crianças e adolescentes avaliadas, apresentaram resultados entre razoável e bom, somando 49,7% dos escolares. Quanto aos testes motores para análise da aptidão física há uma evidencia clara de índices fracos em todos os testes, apresentando assim problemas e insastifação quanto à aptidão física de escolares, o que sugere adesão a pratica de atividades físicas e hábitos saudáveis.

Tabela 02 - Dados referentes à bateria de testes motores dos alunos da escola SESC.

Variáveis	Sexo	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
IMC	M	19,96*	3,8	12	28
	F	19,26*	5,1	13	32
Flexibilidade	M	22,44*	4,3	17	30
	F	24,04*	7,58	11	40
Agilidade	M	7,35*	1,05	5,66	9,5
	F	7,55*	0,7	5,84	8,39
Velocidade	M	4,01*	0,47	3,07	5,19
	F	4,38	0,39	3,36	5,02
Abdominal	M	23,04*	9,31	0	46
	F	25,14*	7,42	14	42

\*p>0,05

Abreviações: M- Masculino F- Feminino

A tabela 02 referente à bateria de testes motores, nos mostra a média das variáveis referente ao sexo, onde as meninas apresentaram resultados melhores no teste de flexibilidade e abdominal, já os meninos foram melhores nas variáveis agilidade e velocidade. Para a variável IMC ambos os sexos obtiveram uma média que se enquadra no padrão normal de acordo com a PROESP, no entanto as meninas apresentaram uma média menor que os meninos. Com resultados semelhantes no estudo de Burgos (2012), houve diferenças na aptidão física em relação ao gênero (gênero indica os dois sexos). Além das transformações fisiológicas e anatômicas que ocorrem em decorrência do aumento das descargas hormonais com a chegada da puberdade, este fato pode ser atribuído também à prática de atividade física habitual, a qual declina da infância para a adolescência. Luguetti, Ré, Bohme (2010) em seus estudos sobre aptidão física também houve diferenças significativas entre os sexos em todas as idades.

## **CONCLUSÃO**

Após análise dos resultados conclui-se que as maiorias dos escolares apresentaram resultado satisfatório quanto ao índice de massa corporal Com relação à aptidão física concluiu-se que a maioria dos alunos avaliados se encontra no nível muito fraco e fraco. Recomenda-se assim que além dos planejamentos das aulas de Educação Física na escola e a sua prática, os escolares devem adotar comportamentos saudáveis no seu dia – a- dia visando a melhoria da qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS**

ARAUJO, Silvan Silva de; OLIVEIRA, Antônio Cesar Cabral de. Aptidão Física em Escolares de Aracaju. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.10, n. 3, p. 271 – 276, 2008.

BURGOS, Miria Suzana, et al. Perfil de Aptidão Física relacionada á saúde de crianças e adolescentes de 7 a 17 anos. **J. Health Sci Inst.**, v.30, n. 2, p. 171 – 175, 2012.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Aptidão Física relacionada á saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critério. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.1, n.2, p. 27 – 38, 1995.

LUGUETTI, Carla Nascimento; RE, Alessandro H. Nicolaj; BOHME, Maria Tereza Silveira. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v.12, n.5, p.331-337, 2010.

MAYER, Ana Paula Franco; WEBER, Lidia Dobrianskyj. A influência da escola na alimentação e na atividade física da criança. **Caminhos da Educação**, 2013.

PEREIRA, Cleiton Holanda. Aptidão Física em Escolares de uma Unidade de Ensino da Rede Pública de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.16, n.3, p. 223 – 227, 2011.

### **Autor Principal :**

Joana Dark Lopes de Almeida

Endereço: Rua Desembargador Dionizio Filgueira – Nº 266