

**CIRCUITO FUNCIONAL PARA A MANUTENÇÃO DA APTIDÃO MORFOLÓGICA E  
MUSCULOESQUELÉTICA DE ADOLESCENTES DURANTE AS AULAS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

Pesquisador(es): DE MARCO, Jean Carlos Parmigiani;

BALDUÍNO, Deonilde;

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Atualmente fala-se constantemente na importância da prática de atividades físicas para manter um estilo de vida saudável e ativo. A mudança no estilo de vida das pessoas deve iniciar já na infância para que perpassa até a vida adulta. O objetivo do estágio foi realizar um mapeamento da Aptidão Morfológica e Musculoesquelética de adolescentes do 8º e 9º Ano de uma escola de Xanxerê - SC, e desta forma, planejar atividades de intervenção diversificadas que pudessem melhorar os componentes que se encontrassem defasados. Para analisar a Aptidão Física relacionada à Saúde, foram utilizados os testes propostos pelo Proesp-Br (2016), sendo realizados os testes para analisar a composição corporal, flexibilidade e resistência muscular localizada. Participaram 48 adolescentes de ambos os gêneros, durante as aulas de Educação Física, que era realizada 3 vezes por semana. Após a análise dos dados, foi possível constatar que somente a resistência muscular localizada encontrava-se com a média na Zona de Risco, e desta forma, foi proposto a realização de circuitos funcionais durante as aulas, onde seriam realizados exercícios resistidos e aeróbicos. Houve grande aceitação por parte dos alunos para as atividades propostas, pois consideraram divertidas e diversificadas.

Palavras-chave: Estilo de Vida. Aptidão Física. Atividade Física

E-mails: [jeancp@hotmail.com](mailto:jeancp@hotmail.com);