

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESCOLARES

Pesquisador(es): SCHEUERMANN, Willian Rhoden; BARETTA, Elisabeth

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida da Saúde

Resumo: A aptidão física para a saúde é um importante indicador e ter um bom nível de aptidão física é de extrema importância para uma boa saúde e qualidade de vida dos indivíduos, sendo possível, por meio dela, observarmos se estamos aptos a realizar as tarefas diárias e se o nosso corpo consegue sustentar as cargas exigidas em tudo o que fizermos. O objetivo do presente trabalho foi investigar os níveis de aptidão física relacionada à saúde em alunos da Escola Municipal São Francisco de Luzerna, SC, e conscientizá-los a respeito da importância da aptidão física para uma boa saúde e qualidade de vida. O trabalho foi realizado com 84 alunos do ensino fundamental, séries finais, de ambos os sexos, no turno matutino. Foram coletados dados, como peso, idade e sexo para cálculo do índice de massa corporal e, a realização dos testes do Projeto Esporte Brasil: teste de flexibilidade, força abdominal e resistência aeróbica para calcular a capacidade cardiorrespiratória. Após a intervenção, pôde-se perceber que os alunos possuem uma boa aptidão física relacionada à saúde, uma vez que em todos os testes mais de 70% dos alunos estiveram na classificação “apto” para a saúde. Os alunos participaram de forma positiva, demonstrando empenho na execução dos testes. Acreditamos que a realização do Estágio Multidisciplinar II contribuiu para a formação acadêmica e foi de extrema importância para os alunos, pois entenderam a importância da aptidão física e participaram de forma arrojada nos testes.

Palavras-chave: Aptidão Física. Saúde. Adolescentes.

E-mails: wrs_willian@hotmail.com; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br