

## APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO COM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO DE SEARA, SC

Pesquisador(es): CASAROTTO, Denise; PEDROZO, Sandro Claro

Curso: Educação Física - Licenciatura

Área: Ciências da Educação

Resumo: A aptidão física relacionada à saúde é definida do ponto de vista operacional como o desempenho obtido nos testes que avaliam as seguintes características: potência aeróbica, composição corporal, flexibilidade articular, força e endurance muscular. O objetivo do estudo foi analisar o nível de aptidão física relacionada à saúde, antes e após intervenção pedagógica, em escolares do ensino médio de uma escola pública do município de Seara/SC, Participaram do estudo 51 alunos (24 meninos e 27 meninas), com idade entre 15 a 18 anos. Para coleta de dados foi utilizada a bateria de testes do Proesp para Aptidão Física relacionada à Saúde (GAYA; GAYA, 2016). Para análise dos dados utilizou-se SPSS 22.0: estatística descritiva (caracterização e distribuição da amostra) e teste de student pareado (comparação pré e pós-teste). O nível de significancia foi de  $p < 0,05$ . A intervenção pedagógica teve duração de 4 semanas, com frequência de 2 vezes semanais. Os resultados mostraram melhora significativa em diversos aspectos, tais como na flexibilidade masculina ( $p=0,015$ ), Aptidão morfológica, no RCE (masculino e feminino:  $p < 0,001$ ). Na força/resistência muscular houve destaque para o sexo feminino ( $p=0,024$ ). E na aptidão cardiorrespiratória pôde-se observar melhoras no sexo masculino ( $p=0,005$ ). Desta forma, é possível concluir que que uma boa intervenção pedagógica com enfoque na compreensão dos alunos sobre a importância da aptidão física para a saúde, a partir de exemplos práticos, é possível melhorar a adesão e o desempenho dos mesmos nos componentes relacionados à saúde.

Palavras-chave: Aptidão física. Saúde. Escolares. Ensino médio.

E-mails: sandro.pedrozo@unoesc.edu.br

