

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ALUNOS DE 11 A 15 ANOS DO MUNICÍPIO DE GRAMADO DOS LOUREIROS, RS

Orientadora: ZANINI, Daniela

Pesquisadora: GIORDANI, Aline Pereira

Curso: Educação Física

Área de Conhecimento: ACBS

Nos dias atuais, parece existir uma conscientização no que diz respeito à atividade física, procurando, assim, incorporar um significado mais abrangente, em que possa exprimir, de forma mais objetiva, a multiplicidade de aspectos que a envolve. A atividade física desempenha um importante papel na prevenção, conservação e melhoria da capacidade funcional da saúde dos jovens e adultos. O objetivo do estudo foi analisar o perfil de componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) de escolares de 11 a 15, anos de ambos os sexos, da Escola Municipal de Ensino Fundamental João Baptista Neto, no município de Gramado dos Loureiros, RS. A amostra foi composta por 18 meninos e 13 meninas ($n=31$) com média de idade de $12,72 \pm 0,82$, $13,25 \pm 1,15$, respectivamente, submetidos aos testes físicos de: flexibilidade (sentar-e-alcançar), resistência muscular localizada (abdominal em 1 min.) e aptidão cardiorrespiratória (corrida/caminhada dos 6 min.). Foi utilizado o programa estatístico (SPSS®) versão 19.0. Para o tratamento estatístico, utilizou-se a análise descritiva, em que foi calculada a média e o desvio padrão, analisando os componentes de AFRS, de acordo com o sexo. Os critérios e as classificações utilizadas para os testes motores foram recomendados pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). A média e o desvio padrão encontrados para ambos os escolares no teste de sentar-e-alcançar foram $29,90 \pm 4,49$ cm, corrida/caminhada dos 6 min $=944,9 \pm 127,79$ mt e abdominal em 1 min $= 18,32 \pm 8,14$ rep. Os escolares de ambos os gêneros apresentaram a flexibilidade “muito boa”, a aptidão cardiorrespiratória foi classificada como “muito fraca” e a resistência muscular localizada indicou “muito fraca”. Portanto, por meio dos resultados, pôde-se perceber que os escolares não atenderam aos critérios estabelecidos no conjunto dos testes motores, indicando que a aptidão física está muito fraca. Os escores obtidos demonstraram a necessidade da promoção de atividade física habitual nos estudantes, sobretudo, no segmento escolar. Palavras-chave: Testes motores. Escolares. Aptidão física.

daniela.zanini@unoesc.edu.br

linegiordani@yahoo.com.br