

PREPARAÇÃO FÍSICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Leandro Dal Farra Miranda¹

Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: O presente estudo tem como tema a preparação física nas aulas de Educação Física, no qual será analisado o condicionamento físico de alunos de uma escola do município de Lages/SC. **Objetivo:** Pesquisar o nível de condicionamento físico dos alunos de uma escola do município de Lages/SC. **Metodologia:** A metodologia utilizada no presente estudo foi a pesquisa quantitativa, juntamente com levantamento de dados, através de teste para medir algum atributo de interesse tangível, como tempo ou distância, ou um atributo fisiológico, como peso corporal, circunferência de membros, frequência cardíaca, etc. **Resultados:** Constatou-se que variáveis como: coordenação, ritmo, lateralidade, força, flexibilidade presentes na aprendizagem dos movimentos da preparação física contribuem positivamente no desenvolvimento da criança. Observamos que os alunos pesquisados na faixa etária de 10 a 14 anos, estão aptos a atividade física, pois o IMC encontra-se dentro dos padrões estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde de 1998. **Conclusão:** Após os resultados apresentados, podemos concluir que os alunos da Escola Municipal de Educação Básica Emilia Furtado Ramos, no município de Lages/SC, estão aptos a praticarem atividades físicas nas aulas de Educação Física. E que a escola reveja seu currículo, para por em prática periodicamente a aplicação de medida e avaliação em educação física e esportes dos testes antropométricos, respiratórios, resistência e força.

Palavras-chave: Aluno. Educação Física. Preparação Física.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

² Professor da Disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST.

PHYSICAL PREPARATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Leandro Dal Farra Miranda¹

Francisco José Fornari Sousa²

ABSTRACT

Introduction: The present study has as its theme the physical preparation in physical education classes, which will analyze the fitness of students at a school in the city of Lages/SC. **Objective:** To investigate the fitness level of students at a school in the city of Lages / SC. **Methodology:** The methodology used in this study was the quantitative research , along with survey data , using tests to measure some attribute of tangible interest, such as time or distance, or a physiological attribute, such as body weight, circumference of limbs, heart rate etc.. **Results:** It was found that variables such as coordination, rhythm, laterality, strength, flexibility present in learning the movements of fitness contribute positively to the development of the child. Observed that the students surveyed in the age group 10-14 years are eligible to physical activity because BMI is within the standards set by the World Health Organization 1998. **Conclusion:** After the results, we can conclude that students of the Municipal School of Basic Education Emilia Ramos Furtado, in Lages/SC, are able to practice physical activity in physical education classes. And the school review your resume for practicing regularly the implementation of measurement and evaluation in physical education and sports of anthropometric, respiratory, endurance and strength tests.

Words-key: Student. Physical Education. Physical Preparation.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVESC

² Professor da Disciplina de TCC do Centro Universitário FACVEST.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso será elaborado em forma de Artigo, que tem como tema “preparação física nas aulas de Educação Física”, que apresentará o condicionamento físico de alunos de uma escola do município de Lages/SC.

As funções de motricidade, o desenvolvimento cognitivo e o desenvolvimento afetivo estão intimamente ligados na criança, compondo e formando relações que facilitam a abordagem global da criança, constituindo as estruturas do desenvolvimento psicomotor. Assim, o trabalho com a preparação física nas aulas de Educação Física pode e deve ser desenvolvido como um elemento preparatório para a criança no desenvolvimento no processo de aprendizagem escolar (FONSECA, 1998).

O presente trabalho se propõe a alicerçar nas diversas contribuições que as aulas de Educação física são uma das mais importantes disciplinas no currículo escolar, considerando-a como um conteúdo necessário para o desenvolvimento do educando.

Hoje a Educação Física é percebida por seu valor em si, na educação ela deve estar voltada para o desenvolvimento global do indivíduo.

A preparação física nas aulas de Educação Física é um conteúdo fundamental a ser trabalhado na escola, ou seja, as individualidades de cada um como um todo, e não separando o corpo físico do mental, pois entende-se que ambos funcionam de modo integral (NAHAS, 2001).

Por tanto, explorar a atividade física no conteúdo escolar contribuirá para que os alunos identifiquem e vivenciem aspectos culturais. Através da preparação física os alunos poderão ser capazes de identificar e transformar suas tendências de movimentos, pelas limitações quanto aos seus corpos.

O trabalho de preparação física nas aulas de Educação Física deve estar fundamentado e baseado nos movimentos inatos do ser humano e do seu cotidiano, que não privilegia somente a técnica ao executá-lo, mas como um direito e aberto a todos (PORTO, 2013).

Também, entende-se a escola como divulgadora de ideologias que por meio de um trabalho voltado a preparação física, certamente poderá sensibilizar os alunos para as diversas particularidades e valorização da diversidade cultural e social existente no Brasil e no mundo.

Por isso decidiu-se abordar o trabalho voltado para este tema, pois, percebe-se os inúmeros benefícios que a preparação física é capaz de trazer para os alunos, justificando,

portanto, este estudo.

Segundo o proposto pelos Parâmetros Curriculares Nacionais, os PCNs (BRASIL, 1997), no âmbito Escolar, a Educação Física é a disciplina responsável por apresentar aos alunos o universo da cultura corporal, através de várias estratégias e metodologias que subservem a Educação Física. É através da estimulação da preparação física nas aulas de Educação Física que se proporcionam meios para que os alunos explorem seus corpos e o mundo que os cerca, possibilitando a estes o desenvolvimento dos aspectos cognitivos, psicomotores e sócio-afetivos necessários ao seu aprendizado e ao seu desenvolvimento global.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Atividade Física é definida como, qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético (CASPERSEN; POWEL; CHRISTENSON, 2004), tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental. Pode ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos e atividade laborais; enquanto aptidão física seria uma série de atributos adquiridos em função da prática regular da Atividade Física.

A Lei nº 5.692, que explicitava a obrigatoriedade da Educação Física em todos os níveis e ciclos do ensino de primeiro e segundo graus, a atual LDB (Leis de Diretrizes e Base) Lei nº 9.394/96 em seu parágrafo terceiro, art. 26, refere-se a “Educação Física como componente curricular integrado à proposta pedagógica da instituição”, diferente do tratamento que é dado as Artes, no parágrafo segundo, que “especifica a obrigatoriedade”.

A dinamização do trabalho dos professores no sentido de tornar a Educação Física interessante para os alunos, fazendo com que a Educação Física tenha objetivo e finalidades definidas e contribua para a formação dos alunos, atuando de forma interdisciplinar.

Os anos de existência da disciplina e o despreparo dos professores para atuar da forma definida pela LDB. Não se leva em conta que a maioria das atividades desenvolvidas nas escolas são as práticas, com pouca ou nenhuma reflexão por parte dos alunos sobre o significado da disciplina, ou da necessidade de Atividades Físicas como uma forma de vida ativa e sua contribuição para a vida diária do cidadão (CONFEEF, 2013).

Sabe-se que a Atividade Física influencia o estado da saúde em todas as pessoas de 1

a 100 anos ou mais, o que gera a necessidade de promover estilos de vida fisicamente ativos. Marques e Gaya (2013, p. 83) comentam “[...] não ter clareza se o incremento da Atividade Física na criança poderá influenciar a diminuição do sedentarismo nas futuras gerações, embora, pese o fato, se aceite que a prática regular de Atividade Física seja amplamente benéfica aos mais jovens.”

Entende-se que a escola possa situar-se no centro das preocupações com a educação para a saúde, sabendo que boa parte das crianças e jovens tem acesso à escola e nela participam das aulas de Atividade Física, o que torna a escola uma instituição privilegiada de intervenção (NAHAS, 2001).

Marques e Gaya (2013, p. 84) relatam que a Atividade Física permite identificar as seguintes áreas de problemas:

- a) o debate teórico sobre os conceitos de saúde, as relações normativas e os objetivos dos programas referenciados à saúde; b) o enquadramento metodológico, ou seja, as estratégias e os locais adequados para desenvolvê-las no âmbito da promoção da saúde e a natureza das atividades, em outras palavras, a seleção de atividades adequadas à jovens e aos adultos para garantir os níveis de motivação e gosto pela Atividade Física.

Sabe-se que entre as razões que levam ao abandono dos programas de Atividade Física se inclui a falta de motivação, as implicações do sedentarismo como fator de risco na gênese de um conjunto de doenças denominadas de hipocinéticas (doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial, diabete mellitus tipo II, osteoporose, dores nas costas, determinados tipos de câncer, entre outras) (NAHAS, 2001).

2.1 Atividade física: sua importância

A Atividade Física regular traz benefícios à saúde, como na prevenção e no tratamento de doenças. Porém, não se deve sair por aí fazendo todo e qualquer tipo de exercício (NAHAS, 2001). Precisa-se aprender a respeitar o corpo para que possa usufruir dele da melhor forma possível.

Antes de iniciar qualquer programa de Atividade Física, todas as pessoas devem passar por uma avaliação médica, especialmente aquelas que pertencem ao grupo de risco, tais como sedentários, fumantes, obesos, pessoas com alimentação inadequada ou que tenham acima de 35 anos de idade. Em certos casos, essas pessoas deverão realizar um teste ergométrico ou outros exames orientados pelo médico. A avaliação inicial é muito importante para que se possa orientar os exercícios de forma adequada e segura (NAHAS, 2001).

A Atividade Física está presente na rotina da humanidade sempre associado a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas com suas longas marchas e treinos, mas essa relação entre a Atividade Física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução (NAHAS, 2001).

E a medida em que as ciências e seus inventos facilitam nossos afazeres, o progresso trouxe uma situação um tanto vaga, de um lado tem-se a redução da mortalidade por doenças infecto contagiosas e o aumento da longevidade do outro o aumento de doenças crônico degenerativas e a perda da qualidade de vida, porque o fato de viver mais não indica viver melhor, destacando a importância e a necessidade de hábitos como o cuidado com a dieta, prática de Atividade Física regular, evitar substâncias e atividades que possam acelerar a degradação do corpo humano (PORTO, 2013, p. 1).

Parafraseando Porto (2013), em seu comentário sobre a tecnologia e o progresso que trouxeram facilidades, isso é inquestionável, mas junto incrementaram as doenças silenciosas formando uma epidemia que se estabelece sem maiores sintomas em suas primeiras fases e vão gradativamente se desenvolvendo ao longo dos anos, identificadas como doenças crônicas degenerativas, que tem sua origem em uma série de fatores: “como a predisposição genética, influência do meio externo e hábitos de vida e nesse último o nosso destaque ao grau de Atividade Física praticado.” (PORTO, 2013, p. 2)

Seguindo o mesmo pensamento do autor Porto (2013), a Atividade Física deve estar presente em quase todos os meios de comunicação. Cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios. A desculpa mais frequente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidade do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensão mundial, pois uma das doenças associadas a falta de exercícios como a obesidade tem prevalência em quase todo planeta.

Como o avanço dessas epidemias silenciosas até o conceito de saúde teve de ser revisto e as instituições de saúde pública governamentais e não governamentais ressaltam a importância dos conceitos como promoção e prevenção na saúde com um destaque em hábitos mais saudáveis ao longo de toda vida e essas iniciativas foram divididas em duas frentes, uma de âmbito macro com o destaque em papel de políticas públicas (combate a poluição, preocupação com o meio ambiente) e outra com a necessidade do compromisso pessoal com a manutenção da própria saúde (PORTO, 2013, p. 1).

Para ressaltar o papel da Atividade Física basta comparar uma pessoa ativa fisicamente com um inativo (NAHAS, 2001). Desta forma quando comparados a diferença em termos de índices fisiológicos são consideráveis as marcas, mas o que reflete em termos de qualidade de vida é que o ativo provavelmente terá maior mobilidade, autonomia e

manutenção de valências físicas como força muscular, flexibilidade e capacidade aeróbia, tão importantes em sua vida diária.

3 METODOLOGIA

Utilizamos metodologicamente uma pesquisa de campo quantitativa descritiva, uma vez que busca mensurar e efetuar uma análise comparativa da relação percentual de preparação física em escolares verificando o peso, a altura, o Índice de Massa Corporal, a força-resistência abdominal, a flexibilidade e a resistência corrida/caminhada, tendo como base o PROESP-BR.

Como procedimento inicial da coleta de dados, buscou-se a concessão de autorização da Diretora da escola, para que se possam realizar as avaliações – medidas antropométricas: peso e estatura.

O instrumento de coleta de dados se deu através de uma ficha de registro de dados, conforme anexo 2. Para aferir o peso foi utilizado uma balança de precisão portátil. Para mensurar a estatura, utilizou-se uma fita métrica colada, em uma prede de superfície plana e lisa, a 90° do solo. Atendendo esses requisitos, a criança fora posicionada de costas para a parede, seguindo os procedimentos padrões para aferição da estatura: calcanhares unidos e encostados na parede, olhar para o horizonte, braços na extensão lateral do corpo e no momento da medição foi solicitado que o avaliado inspirasse forçadamente e segurasse até a conclusão da medida, ressaltando que a criança não estava utilizando nenhum tipo de calçados nos pés.

Fizeram parte da amostra 17 sujeitos, sendo 7 meninos e 10 meninas estudantes de uma escola do município de Lages/SC.

Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e apresentados na forma de tabelas.

3.1 Análise e discussão dos dados

De acordo com a tabela 1, as faixas etárias dos alunos pesquisados são: 10 anos: (n=1, 5,9%); 11 anos: (n = 8, 47,1%); 12 anos: (n = 3, 17,6%); 13 anos: (n = 2, 11,8%) e 14 anos: (n = 3, 17,6%) alunos todos estudantes da Escola Municipal de Educação Básica Emília Furtado Ramos, frequentam a 6ª série do Ensino Fundamental.

Tabela 1. Faixa etária.

	f	%
10 anos	1	5,9
11 anos	8	47,1
12 anos	3	17,6
13 anos	2	11,8
14 anos	3	17,6
Total	17	100

Fonte: dados da pesquisa.

Estes dados não diferem do perfil populacional brasileiro onde a média de idade dos estudantes de 6ª série do ensino Fundamental é de 11 a 14 anos (IBGE, 2000).

Em relação ao gênero dos participantes, a tabela 2 mostra um predomínio do sexo feminino (n=10, 58,8%), em relação ao masculino (n=7, 41,2%), o que é natural, conforme comenta Rocha (2000), pois observamos sempre que solicitamos uma pesquisa em colégios do ensino público e/ou particular os alunos do sexo masculino se omitem em participar da pesquisa, assim o sexo feminino é mais participativo nas pesquisas.

Tabela 2. Gênero.

	f	%
Masculino	7	41,2
Feminino	10	58,8
Total	17	100

Fonte: dados da pesquisa.

A antropometria é a forma que deve ser usada para diagnosticar a obesidade por ser um método acessível financeiramente, não-invasivo, utilizado universalmente e com boa aceitação pelos usuários. Os índices antropométricos são oriundos da combinação de duas ou mais informações antropométricas necessárias, ou seja, peso, sexo, idade, altura (ROCHA, 2000).

O binômio peso/altura é usado para avaliar obesidade, mas informa mais a massa corporal total do que a massa de gordura. “Um excesso acima do percentil 95 indica obesidade” (DÂMASO, 2003, p.19).

Ainda, para este autor, quando se trata de crianças obesas, a massa magra pode ser equivalente de 10% a 50% do excesso de peso, entretanto, se for uma criança com hábitos atléticos pode acontecer falso-positivos. O índice mencionado está propenso a subestimar a obesidade em crianças com menos de 3 anos de idade e superestimar no adolescente.

Para Dâmaso (2003), o IMC é um meio excelente para identificar o sobrepeso e a obesidade, no adulto, porém nas avaliações nutricionais de crianças e adolescentes o IMC passou a ter maior credibilidade após a apresentação de valores de percentis por idade e sexo (TRITSCHLER, 2003).

A tabela confeccionada por Dâmaso (2003) é mais representativa do que as que estavam sendo utilizadas, por isso deve ser um instrumento favorável para se fazer um levantamento da obesidade em crianças e adolescentes (de 2 a 18 anos), segundo a OMS. No entanto, a referida tabela não é recomendada para crianças com menos de 24 meses de idade, que devem ser avaliadas com o índice peso/altura.

O indicador para aferir sobrepeso e obesidade foi o Índice de Massa Corporal (IMC), expresso pela equação: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{altura}^2$, sendo Peso em quilogramas dividido pela altura em metros ao quadrado.

O ponto de corte para definir sobrepeso e obesidade foi o estabelecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), apresentado na tabela 3:

Tabela 3. Classificação do IMC e risco de doenças (OMS).

IMC (kg/m ²)	Classificação	Grau de Obesidade	Risco de doença
18,5 – 24,9	Normal	0	Normal
25 – 29,9	Sobrepeso	Sobrepeso	Leve
30 – 34,9	Obesidade	I	Moderado
35 – 39,9	Obesidade	II	Elevado
>40	Obesidade	III	Muito elevado

Fonte: Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998)

Os dados antropométricos foram calculados com os alunos usando roupas leves durante as medidas e a pesagem e foi utilizado balança de precisão portátil, calibrada até 150 kg, com precisão de 100 g.

A altura foi medida com o aluno sem sapatos e com a posição da cabeça em ângulo reto com o tronco e foi usado fita inelástica graduada em milímetros para a verificação da altura com precisão de décimos de centímetros. O perímetro da cintura foi medida na linha média entre a crista ilíaca e o rebordo costa, formando um plano horizontal com a base. Já o perímetro do quadril foi medido na linha intertrocantérica, em plano horizontal com a base.

Conforme Tabela 4, podemos observar que os alunos pesquisados, não estão com sobrepeso.

Tabela 4. IMC em escolares.

IMC (kg/m ²)	Classificação	Meninos		Meninas	
		F	%	f	%
18,5 – 24,9	Normal	7	100	10	100
25 – 29,9	Sobrepeso	0	0	0	0
30 – 34,9	Obesidade	0	0	0	0
35 – 39,9	Obesidade	0	0	0	0
>40	Obesidade	0	0	0	0
Total		7	100	10	100

Fonte: Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998)

A Tabela 5, apresenta a média dos alunos pesquisados, dos 7 alunos masculinos a média foi de (16,8) e a média do sexo feminino foi de (13,5) estando no padrão normal conforme dados da Organização Mundial da Saúde (1998) que é na faixa de 18,5 – 24,9, classificado como normal, grau de obesidade zero e sem risco de doenças crônicas e cardiovasculares.

Tabela 5. Média Índice de Massa Corporal – IMC dos alunos em estudo.

	Média (%)
Masculino	16,8
Feminino	13,5

Fonte: Dados da pesquisa.

Apesar das dificuldades de medir com precisão os níveis de atividade física das pessoas no ambiente natural, há ainda uma situação extraordinariamente favorável à conclusão de que a atividade física (e especialmente a atividade física preventiva nos períodos de lazer e as recreativas) está fortemente relacionada a manutenção do peso a longo prazo e na prevenção de diversas doenças e mortalidade (ROCHA, 2000).

Os seres humanos aptos a realizarem as atividades cotidianas que permitem uma vivência independente por toda a vida. De fato, a perda progressiva de tecido magro que ocorre com o avanço da idade é responsável por uma grande porcentagem das ocorrências hospitalares. Mas, mesmo nas fases iniciais da vida, conforme buscamos obter o potencial para uma melhor qualidade de vida, queremos mais do que meramente os níveis mínimos de força, resistência e flexibilidade musculoesqueléticos. Queremos também músculos que funcionem em padrões organizados a fim de exibir as qualidades de aptidão motora de

agilidade equilíbrio, coordenação, potência e velocidade de movimento (TRITSCHLER, 2003).

Observamos na Tabela 6, que os meninos (n=7; 31,2%), e as meninas (n=10; 28,0%), encontram-se na média, e o objetivo deste teste é avaliar a resistência muscular dinâmica dos músculos abdominais.

Comparando os resultados obtidos na pesquisa, com os dados apresentados pelo Protocolo PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil), a avaliação do índice de força-resistência abdominal, utilizando o critério zona saudável de aptidão física, em crianças na faixa etária de 10 a 14 anos em masculinos é de 30 - 40 flexões e em femininos 25 - 35 flexões. Conforme apresentou a tabela 6 os alunos pesquisados estão dentro dos padrões de aptidão física.

Tabela 6. Média dos resultados coletados nos testes de abdominal

	Média
Masculino	31,2
Feminino	28,0

Fonte: dados da pesquisa.

A flexibilidade segundo Tritchler (2003) é relativamente fácil de se avaliar. A flexibilidade pode ser avaliada por uma medida rotatória na qual são determinados os graus de rotação em torno de um arco de 360° com o uso transferidores. Pode também ser avaliada utilizando-se uma medida linear, na qual os resultados são dados em polegadas ou centímetros Tanto as medidas de flexibilidade angulares quanto as lineares podem ser estáticas ou dinâmicas. A flexibilidade estática se refere ao grau até o qual uma articulação pode ser passivamente movida por um avaliador. A flexibilidade dinâmica é o grau até o qual uma articulação pode ser movida como resultado de uma contração muscular ativa feita por um examinado.

Conforme a Tabela 7, apresenta que os meninos (n=7; 31,4%) e as meninas (n=10; 31,7%), as meninas apresentam melhor flexibilidade, conforme apresenta Tritchler (2003), em seu estudo a flexibilidade é relacionada à idade, ao sexo e à atividade física habitual. Em geral, nós nos tornamos menos flexíveis conforme envelhecemos, e os garotos e os homens são comumente menos flexíveis do que mas mulheres e as garotas. As pessoas sedentárias são geralmente menos flexíveis do que as ativas. Também encontramos a ADM restrita entre os obesos em quase todas as articulações.

Entretanto, a flexibilidade é altamente modificável para quase todas as pessoas de qualquer idade. As exceções significativas são aquelas com doenças dolorosas ortopédicas ou neuromusculares. A flexibilidade da maioria das pessoas pode ser aperfeiçoada aumentando-

se os níveis de atividade apropriada e reduzindo-se a gordura corporal. Verifica-se que aproximadamente 41% da resistência total das articulações é explicada pela elasticidade dos músculos e de suas fâscias.

Pode-se observar que os alunos pesquisados comprados com o Protocolo PROESP-BR, a avaliação da flexibilidade, utilizando o critério zona saudável de aptidão física, em crianças na faixa etária de 10 a 14 anos em masculinos é de 20 - 25 flexões e em femininos 23 - 28 flexões. Conforme apresentou a tabela 7 os alunos pesquisados estão dentro dos padrões de aptidão física.

Tabela 7. Média dos resultados coletados nos testes de flexibilidade

	f	%
Masculino	7	31,4
Feminino	10	31,7

Fonte: dados da pesquisa.

A idade dos pesquisados conforme a Tabela 1(10 a 14 anos) compreende o início da adolescência, fase marcada pelo aumento acelerado no peso e na altura (estirão do crescimento), que é determinado geneticamente e varia consideravelmente de indivíduo para indivíduo (TOURINHO FILHO; TOURINHO, 1998). Esse fato poderia comprometer as comparações entre os grupos caso fossem observadas variações desses componentes antropométricos entre os mesmos.

Ainda segundo Tourinho Filho e Tourinho (1998), durante os períodos da infância, meninos e meninas desenvolvem-se de forma bastante similar, havendo poucas diferenças na estatura, peso ou composição corporal.

Quando, porém, se inicia a adolescência, ocorrem dramáticas mudanças não somente nas mensurações do crescimento, mas, também, na maturação sexual. No entanto esse estudo mostrou uma semelhança entre estas variáveis antropométricas para esses alunos.

A partir dos parâmetros apresentados por Tritschler (2003) podemos perceber que o nível de capacidade aeróbica dos grupos masculinos desse estudo pode ser considerado acima da média. Já para os grupos femininos, os níveis apresentaram-se dentro da média. Isso se assemelha aos estudos de Tourinho-Filho e Tourinho (1998) que relataram diferenças estatisticamente significantes entre os grupos masculino e feminino para faixa etária similar a apresentada neste estudo.

Esses mesmos autores explicam o fato dos valores serem inferiores para o sexo feminino, já que existe a dificuldade das moças apresentarem melhor desempenho motor na adolescência em virtude das implicações negativas de ordem estrutural e de composição

corporal naturais do período pubertário. Esclarecem que fatores biológicos, implicações de ordem psico-sociais e culturais podem, também, ser apontados como influenciadores do fraco desempenho das moças.

Conforme estes autores, observamos na Tabela 8 que os meninos (n=7; 1.340m) e as meninas (n = 10; 1.182 m), todos computados ao tempo de 9 minutos conforme normas de avaliação de corrida/caminha na Educação Física, os alunos pesquisados do sexo masculino são mais resistentes a corrida/caminha que as meninas.

O Protocolo PROESP-BR, apresenta a avaliação dos índices de resistência corrida/caminhada 9 minutos, utilizando o critério zona saudável de aptidão física, em crianças na faixa etária de 10 a 14 anos em masculinos é de 1300 – 2000 metros e em femininos 1200 - 1750 metros. Conforme a tabela 8, os alunos pesquisados estão dentro dos padrões de aptidão física.

Tabela 8. Média dos resultados coletados nos testes de corrida/caminhada 9 min (m)

	f	m
Masculino	7	1.340
Feminino	10	1.182
TOTAL	17	

Fonte: dados da pesquisa.

3 CONCLUSÃO

No presente estudo observou-se que os alunos da Escola Municipal de Educação Básica Emília Furtado Ramos estão aptos a praticarem atividades físicas, conforme Tabela 4, onde apresentou o IMC compatível com os dados fornecidos pela Organização Mundial da Saúde de 1998, que para a faixa etária em estudo de 10 a 15 anos o IMC é entre 18,5 a 14,9%.

A capacidade aeróbica dos meninos foi maior que a das meninas, não estando essa diferença relacionada com o nível de atividade física que se apresentou similar entre meninos e meninas. Além do fato dessas variáveis não terem apresentado correlação significantes entre si, meninos (n = 7; 1.340m) e meninas (n = 10; 1.182m) e estando de acordo com o Protocolo PROESP-BR estes alunos estão aptos a praticarem atividades físicas.

Conforme os dados apresentados no presente estudo, também sugiro como sugestão para futuros trabalhos acadêmicos, um estudo de teste de aptidão física de dinamometria de

mãos, costas e pernas. Este teste consiste em realizar movimentos de um grupamento muscular a ser medido com uma determinada carga, estipulada empiricamente o movimento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei 5692 Lei de Diretrizes e Bases da Educação**, de 11 de agosto de 1971. Fixa diretrizes e bases para o ensino de 1º e 2º graus, e dá outras providências. Disponível em: < http://www.pedagogiaemfoco.pro.br/15692_71.htm>. Acesso em: 08 jun. 2013.

_____. **Lei 9394**, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394>. Acesso em: 08 jun. 2013.

CARPESEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. *Physical activity, exercise and physical fitness. Public Health Reports*. V. 100, n. 2, p. 126-131, 1985. In: PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da Atividade Física, exercício físico e saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

CONFED – Conselho Federal de Educação Física. Educação física escolar. **Revista E. F.**, n. 5, dez. 2002. Disponível em: < <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3457>>. Acessado em: 07 maio 2013.

DÂMASO, A. **Obesidade**. Rio de Janeiro: MEDSI, 2003.

MARQUES, Antonio Teixeira.; GAYA, Adroaldo. Atividade Física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista Atividade Física**, São Paulo, 1391): 83-102, jan/jun 1999. Disponível em: <saudeemmovimento.com.br>. Acesso em: 16 abr. 2013.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física: saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina, PR.: Midiograf, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. CID 10**. São Paulo: Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em Português, v. 3. 1998.

PORTO, Fausto Arantes. **Benefício da atividade física: ponto de vista**. Atividade Física x

promoção da saúde. Disponível em: <www.saudeemmovimento.com.br/conteúdo>. Acessado em: 12 abr. 2013.

ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

TOURINHO-FILHO, Hugo.; TOURINHO, Lilian Simone Pereira Ribeiro. Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais. **Revista Paulista de Educação Física.**, v. 12, n. 1, p. 71-84, jan./jun. 1998. Disponível em: <www.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?...p>. Acesso em: 07 nov. 2013.

TRITSCHLER, Kathleen A. **Medidas e avaliação em educação física e esportes**. Tradução da 5. ed. original de Márcia Greguol; revisão científica, Roberto Fenandes da Costa. Barueri, SP.: Manole, 2003.

PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens. Desenvolvido pelo Setor de Pedagogia do Esporte do CENESP-UFRGS. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/arquivos/snear/talentoEsportivo/proespBr.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2013.

ANEXO
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Sou acadêmico(a) do Centro Universitário FACVEST, do Curso de Educação Física e venho através desta convidá-lo(la) para participar de uma pesquisa científica intitulada "Testes físicos com alunos da 6ª série".

A justificativa da realização da mesma é pesquisar o nível de aptidão física dos alunos. A participação na pesquisa não trará nenhum risco ou desconforto para o participante.

Sua participação é voluntária e caso você aceite participar, solicita-se a permissão para a realização de uma sequência de testes que se realizará no EMEB EMÍLIA FURTADO RAMOS, sendo que apenas (o) a pesquisador(a) terá acesso direto aos dados. Também, informa-se que a qualquer momento o(a) senhor(a) pode desistir da participação da mesma. Os responsáveis pela pesquisa estarão sempre à disposição para tirar dúvidas, em qualquer etapa da pesquisa.

No mesmo pedido, requer-se a autorização para o uso dos dados para elaboração de artigos técnicos e científicos. A privacidade será mantida através da omissão dos dados pessoais nas publicações.

Agradeço sua colaboração.

Pesquisador: Leandro Dal Farra Miranda, Rua Pedro Álvares Cabral, 546, Bairro Coral, CEP 88523-350 Lages-SC. (49)9931-9216

TERMO DE CONSENTIMENTO

Eu, Ivanete Baggio Ribeiro representando A instituição EMEB Emília Furtado Ramos aceito participar da pesquisa intitulada "Testes físicos com alunos da 6ª série". Considero-me informado(a), e declaro que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto, e que todos os dados serão mantidos em sigilo. Declaro também que fui informado(a) sobre a possibilidade de desistir da participação da referida pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo ou dano.

Ivanete Baggio Ribeiro

Assinatura

Pessoa 30772013
Diretora Auxiliar
E.M.E.B. EMÍLIA FURTADO RAMOS

Lages, 05/12/13

ANEXO 2
FICHA DE REGISTRO DE DADOS

Nome: _____

Sexo: () M () F

Idade: _____

Peso: _____

Estatura: _____

IMC: _____

Flexibilidade: _____

Abdominal: _____

Resistência corrida/caminha 9 minutos: _____