

## PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 6º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL II

MACHADO, Lenara Marzochio (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

SOUZA, Vitor Mateus de (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

SOUZA, Caciane Dallemole (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

É por meio da aptidão física que conseguimos executar ações motoras, desde as mais simples as mais complexas. Aptidão física é a capacidade de realizar as atividades diárias com tranquilidade e menor esforço. O presente estudo objetivou-se em verificar a aptidão física voltada para à saúde de alunos do 6º ano do Ensino Fundamental II e avaliar se os mesmos se encontram com os critérios estabelecidos para uma boa aptidão física. Participaram do estudo 35 alunos, sendo 20 meninas e 15 meninos estudantes de uma Escola Estadual do município de Votuporanga/SP, todos participantes do Projeto Pibid Educação Física. Para analisar a aptidão física foi realizado os testes de sentar e alcançar, teste de resistência abdominal e teste da corrida/caminhada de 6 minutos, sendo todos propostos pelo PROESP (2015). Os dados foram tratados mediante estatística descritiva e os resultados expressos em porcentagem (%). Em relação ao teste sentar e alcançar, ao comparar os resultados obtidos no teste com os valores referenciais propostos pelo PROESP observou-se que 87% das meninas se encontram em zona de risco para a saúde e 13% em zona saudável; já para os meninos 70% estão em zona de risco e 30% em zona saudável. Para o teste de resistência abdominal, 60% das meninas se encontram em zona de risco e 40% em zona saudável, e para os meninos 15% estavam em zona de risco e 85% em zona saudável. Por fim, no teste de corrida 6 min tanto as meninas quanto os meninos (100%) se encontram em zona de risco para saúde. Por meio dos resultados conclui-se que ambos os gêneros atingiram valores negativos, porém no teste de corrida/caminhada os resultados foram mais alarmantes, pois o mesmo está relacionado com a resistência cardiorrespiratória, sendo esta uma capacidade fundamental para bons níveis de saúde.

Palavras-chave: Aptidão física; Escolares; Ensino Fundamental II.

### **REFERÊNCIAS:**

GAYA, Adroaldo et al. Projeto Esporte Brasil Proesp-BR: Manual de testes e avaliação versão 2015. Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em:<https://www.ufrgs.br/proesp/arquivos/manual-proesp-br-2015.pdf>. Acesso em: 01 out. 2015.