

**PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE VOTUPORANGA/SP**

GONÇALVES, Mariana Estevam (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

SILVA, Marilia Martinez da (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

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

O objetivo do presente estudo foi verificar o perfil da aptidão física relacionada à saúde em estudantes do Ensino Médio de uma escola particular do município de Votuporanga/SP. Fizeram parte da amostra 43 estudantes (N=21 meninas e N=22 meninos) de 15 a 17 anos. Para a avaliação da composição corporal foram realizadas medidas de peso corporal (kg) e estatura (m), e assim foi determinado o Índice de Massa Corporal (IMC). Já para verificar o desempenho motor foram realizados os testes de sentar e alcançar (flexibilidade), flexão abdominal durante 60 segundos (resistência muscular) e corrida de 6 minutos (resistência cardiorrespiratória). Como referencial foi utilizado o Manual do Proesp (GAYA, 2016). Os dados foram tratados mediante estatística descritiva em valores de Média e Desvio Padrão. Para o IMC foram encontrados valores médios de 21,31 2,73 kg/m<sup>2</sup> nas meninas e 22,6 3,29 kg/m<sup>2</sup> nos meninos, quando comparados ao referencial, tanto as meninas quanto os meninos se encontravam na zona saudável. No teste de sentar e alcançar foram encontrados os valores médios de 35,4 13,27cm para as meninas e 35,6 11,05cm nos meninos, quando comparados ao referencial, ambos os gêneros se encontravam em zona saudável. Para o teste de flexão abdominal foram encontrados os valores médios de 27,5 6,87 rep nas meninas e 35,1 5,84 rep nos meninos, quando comparados ao referencial, as meninas se encontravam na zona saudável e os meninos na zona de risco à saúde. Na corrida de 6 minutos as meninas tiveram como valores médios de 805,0 72,16m e os meninos 1.124,4 160,53m, quando comparados ao referencial, ambos os gêneros se encontravam na zona de risco à saúde. Conclui-se que o perfil da aptidão física dos avaliados variou conforme o gênero e deve-se dar uma maior atenção ao

desenvolvimento da capacidade física resistência cardiorrespiratória, onde em ambos os gêneros a mesma se encontra em níveis abaixo do desejado.

Palavras-chave: Aptidão física. Estudantes. Ensino Médio.

#### **REFERÊNCIAS:**

GAYA, Adroaldo Cezar Araújo. Projeto esporte Brasil: manual de testes e avaliação. Porto Alegre: UFRGS, 2016.

GUEDES, D.P. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., v.21, n.1, p.37-60, 2007.

PROJETO ESPORTE BRASIL. Manual. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 03/03/2016.

VERARDI, C.E.L et al. Análise da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em crianças e adolescentes da cidade de Carneirinhos MG. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte., v.6, n.3, p.127-134, 2007.