

PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE NO ENSINO MÉDIO

RIBEIRO, Danilo César Candido (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

BONFIM, João Paulo Guisarde (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

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

O objetivo do presente estudo foi verificar a aptidão física relacionada à saúde em estudantes do Ensino Médio de uma escola particular do município de Votuporanga/SP. Participaram 50 estudantes (N=33 meninas e N=17 meninos), de 15 a 17 anos, onde os mesmos foram submetidos a medidas antropométricas de massa corporal (kg) e estatura (m), verificando assim o Índice de Massa Corporal (IMC). Para avaliar 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 et al., 2016). Os dados foram tratados mediante estatística descritiva em valores de Média e Desvio Padrão. Para o IMC foram encontrados valores médios de $22,4 \pm 3,91$ kg/m² nas meninas e $23,1 \pm 3,23$ kg/m² nos meninos, quando comparados ao referencial, tanto as meninas quanto os meninos se encontravam na zona saudável. Para a capacidade flexibilidade, novamente ambos os gêneros se encontram em zona saudável ($43,3 \pm 6,73$ cm para as meninas e $41,7 \pm 9,45$ cm nos meninos). Já para a capacidade resistência muscular, as meninas se encontram em zona de risco ($31,5 \pm 6,45$ repetições) e os meninos em zona saudável ($45,1 \pm 9,79$ repetições). Para a capacidade resistência cardiorrespiratória, as meninas se encontram em zona de risco ($846,6 \pm 93,93$ metros) e os meninos zona saudável ($1.212 \pm 159,11$ metros). Conforme o referencial essa divisão na classificação em zona saudável e zona de risco remete que, quando os resultados se mantiverem dentro da zona saudável, isso representa bons níveis para a saúde, em contrapartida zona de risco é necessário uma maior atenção, no caso as meninas se mantiveram nessa zona nas capacidades resistência muscular e

resistência cardiorrespiratória, podendo num futuro acarretar doenças degenerativas e coronarianas, ao contrário dos meninos que se mantiveram na zona saudável em todas as variáveis.

Palavras-chave: Aptidão Física. Saúde. Ensino Médio.

REFERÊNCIAS:

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAUJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão Física, Saúde e Qualidade de vida relacionada à Saúde em Adultos. Revista Brasileira Medicina Esporte, v.06, n.5, p.194-203, Set/Out. 2000.

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

GUEDES, Dartagnan Pinto GUEDES; Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.1, n.1, p.18-35, 1995.

MOREIRA, Elenice De Sousa PEREIRA; Osvaldo Costa. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.7, n.39, mai./jun. 2013.