

A educação física escolar como instrumento para a avaliação da aptidão física

José Luan de Lima Silva ¹
Matheus Henrique de Andrade Silva ²
Gabriela Carvalho Jurema Santos ³

RESUMO

A aptidão física subdivide-se em componentes ligados ao desempenho motor e a saúde. Neste sentido, avaliar os seus níveis em diferentes populações incluindo crianças e adolescentes é fundamental para o desempenho em tarefas ligadas ao seu cotidiano tais como saltar, ultrapassar um obstáculo e correr. O estudo teve por objetivo avaliar os níveis de aptidão física de escolares no município de Vitória de Santo Antão. 90 escolares de ambos os sexos, com idades entre os 7 e 15 anos realizaram 4 testes para relacionados a aptidão física: Sentar e alcançar (Flexibilidade), abdominais em um minuto (resistência muscular), salto horizontal (impulsão horizontal) e do quadrado (agilidade). As intervenções tiveram duração média de 25 minutos. Os dados foram avaliados quanto a normalidade e descrito quanto a média e desvio padrão, ou mediana e valores mínimos e máximos. Para comparação entre os sexos, foi utilizado o teste t de *student* ou *Mann-Whitney*, com $p < 0,05$. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da UFPE (CAAE: 38865920.6.00005208). Ao observamos a capacidade de flexibilidade não observamos diferenças entre os sexos feminino (F) e masculino (M) (F: $25,9 \pm 6,5$ cm vs M: $25,8 \pm 6,5$ cm, $p=0.51$). Na resistência muscular não foram encontradas significância entre os sexos (F: $25,7 \pm 8,3$ repetições vs M: $24,9 \pm 8,3$ repetições, $p=0.84$). No entanto, os níveis de ambas as capacidades se apresentaram adequadas para sexos. Na impulsão horizontal (F: $105,9 \pm 23,9$ cm vs M: $125,9 \pm 20,0$ cm, $p=0.19$) e agilidade [(F: $8,1(6,8-12,1$ segundos) vs M: $7,8(6,7-11,2$ segundos), $p=0.09$) quando comparados os sexos não houve diferenças significantes. Além disso, ambos os sexos apresentaram padrão considerado baixo. A escola é fundamental para transformação de vida de crianças e adolescentes, propondo atividades referentes a condição física prevenindo diversas doenças, promovendo consciência corporal superando suas limitações físicas.

Palavras-chave: Atividade Física, Rastreadores de Aptidão Física, Infância.

¹ Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE/CAV, jose.luan@ufpe.br;

² Graduando pelo Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE/CAV, matheus.andrade@ufpe.br;

³ Mestre do Curso de Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE/CAV, gabriela.cjsantos@ufpe.br.