



APTIDÃO FÍSICA PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO DE ESCOLARES DO PIBID/ UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA¹

FUHRMANN, Marlon²
KRUG, Rodrigo De Rosso³
PANDA, Maria Denise Justo⁴

Resumo: Com o objetivo avaliar a aptidão física relacionada ao desempenho esportivo de escolares do programa institucional de bolsa de iniciação à docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física foi realizado este estudo com 56 alunos dos quintos anos do ensino fundamental. A avaliação dessas variáveis se torna importante nessa faixa etária, 10 aos 12 anos, pois estes alunos deverão estar aptos à iniciação desportiva. Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil. Os resultados dos testes realizados com os alunos foram digitados e organizados em uma planilha Excel, recebendo imediatamente os relatórios da avaliação, pois os mesmos possuem tabelas com parâmetros de classificação do sistema PROESP-BR. Após foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual no SPSS 2.0. Os resultados mostraram que os componentes da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo que merecem especial atenção foram a Força de MMII (membros inferiores) e a agilidade. Outra evidencia mostrada no estudo é que não foi encontrado nenhum aluno com índices suficientes que possa indicar a manifestação de um talento esportivo.

Palavras-chave: Aptidão física. Desempenho Esportivo. Escolares.

Abstract: In order to evaluate the physical fitness related to sports performance school's institutional program initiation scholarship to teaching - PIBID / UNICRUZ / *Physical Education* was conducted this study with 56 students of the 5th year of elementary school. The evaluation of these variables become important in this age group, 10 to 12 years, as these students should be able to sport initiation. For data, collection was used as an instrument manual testing and evaluation PROESP-BR - Brazil Project Sport. The results of the tests with students were entered and organized in an Excel spreadsheet, immediately receiving the evaluation reports, as they have tables with PROESP-BR system classification parameters. After we used the descriptive statistics with percentage inference in SPSS 2.0. The results showed that physical fitness components related to sports performance that deserve special attention were the strength of

¹ PROBIC/FAPERGS

² Acadêmico do Curso de Educação Física-Licenciatura/UNICRUZ/Cruz Alta/RS/Brasil. Integrante do GEPEF/CNPQ. Bolsista PROBIC/FAPERGS marlonfuhrmann@hotmail.com

³ Aluno do curso de doutorado em Ciências Médica da Universidade Federal de Santa Catarina e professor do curso de Educação Física da UNICRUZ rkrug@unicruz.edu.br

⁴ Doutora em Ciência da Educação. Professora no Curso de Educação Física/UNICRUZ/Cruz Alta/RS/Brasil. Orientadora PROBIC/FAPERGS. Integrante do GEPEF/CNPQ. dpanda@ibest.com.br



the lower limbs (legs) and agility. Another evidence shown in the study is that we found no student with sufficient indices that may indicate the manifestation of a sporting talent.

Keywords: *Physical fitness. Sports performance. School.*

1. INTRODUÇÃO

A aptidão física é definida como o estado de disponibilidade de desempenho psíquico ou físico, seja para atividades ativas como para as consideradas passivas. Então, a aptidão física é “a capacidade de um indivíduo em realizar atividades físicas” (NAHAS, 2003, p.41).

A aptidão física ainda pode ser entendida como a capacidade de realizar esforços sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem (GUEDES; CARVALHO; SILVA, 1996).

Importante ressaltar que não se deve confundir aptidão física com condicionamento físico, pois condicionar-se fisicamente é preparar-se para obter um alto nível de rendimento no esporte ou em alguma atividade física específica. “Estar apto fisicamente significa apresentar condições que permitam bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos” (GUISELINI, 2004, p. 35).

A aptidão física pode ser dividida em dois componentes. O primeiro corresponde à aptidão física relacionada à saúde e envolve basicamente as seguintes capacidades físicas: resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade. O segundo componente diz respeito à aptidão física relacionada ao desempenho motor, e abrange as seguintes habilidades: potência (ou força explosiva), velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio (GUEDES, 2007).

Reforçando então, aptidão física para a saúde se refere as demandas energéticas que possibilitam realizar com vigor as atividades do dia-dia com o mínimo de risco para as condições crônicas degenerativas. Com relação a aptidão física relacionada ao desempenho esportivo que será abordada de forma mais aprofundada a seguir, pois é objeto do estudo, demanda de uma contribuição significativa da realização de tarefas motoras específicas no trabalho ou principalmente nos esportes. (NIEMANN, 1999, NAHAS, 2003).

No entanto, é importante ressaltar que a participação regular em um programa de exercícios físicos, bem como a prática frequente e orientada em modalidades esportivas



coletivas, busca uma melhoria nos níveis de aptidão física relacionada tanto à saúde quanto ao desempenho motor dos praticantes. (SEABRA *et al.*, 2001; BÖHME, 2003).

A formação de futuras gerações de atletas para o esporte de rendimento nas diversas modalidades e níveis de competição esportiva dependem do treinamento a longo prazo (TLP), a qual os jovens atletas são submetidos. Nesse aspecto o conhecimento do nível de aptidão física relacionado ao desempenho esportivo torna-se um indicador importante na visão da aptidão física sob os componentes importantes nas práticas mais eficientes dos esportes, mesmo considerando a especificidade esportiva, as qualidades físicas que se sobressaem são: resistência cardiorrespiratória, força, flexibilidade, potência, agilidade, coordenação e equilíbrio realizados de forma planejada e sistemática (GUEDES, 2007).

A aptidão física pode voltar-se para habilidades desportivas em que as variáveis, tais como agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade, são mais valorizadas, objetivando o desempenho desportivo (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

A força explosiva, a velocidade e a agilidade são componentes da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo e estão ligadas à habilidade atlética. A força explosiva (potência) é a habilidade de desempenhar um esforço máximo em um determinado período tão curto possível, e representa o produto da força multiplicado pela velocidade. A velocidade pode ser considerada como uma habilidade de cobrir uma distância curta no menor tempo possível, sendo influenciada pelo tempo de reação que são os primeiros sinais de movimentação do corpo, após o sinal de início e o tempo motor do movimento inicial até o término da atividade. A agilidade é a capacidade que a criança tem de mudar rapidamente a posição do corpo no espaço alterando sua direção e sentido (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Em concordância o PROESP-BR/Projeto Esporte Brasil (GAYA *et al.*, 2012) instrumento importante na avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo, avalia variáveis como: força explosiva de membros superiores, força explosiva de membros inferiores, agilidade e velocidade como componentes essenciais para o desempenho esportivo.

Cabe ressaltar que na estruturação de rotina da avaliação do desempenho motor é importante diferenciar os componentes relacionados a saúde aos relacionados ao desempenho esportivo, considerando que cada um apresenta influências específicas na interpretação dos resultados (GUEDES, 2007).

A participação regular em um programa de exercícios físicos bem como a prática frequente e orientada em modalidades esportivas coletivas, buscam melhoria nos níveis de



aptidão física relacionada tanto a saúde quanto ao desempenho motor dos praticantes. (SEABRA et al., 2001; BÖHME, 2003).

A idealização de um processo de treinamento a longo prazo, desenvolvido na infância e juventude durante as práticas esportivas, é primordial para o aprimoramento dos fundamentos necessários para o desempenho esportivo de alto nível. (WEINECK, 1999).

Para se obter sucesso em qualquer programa de treinamento esportivo depende-se de diversas variáveis, que consideram desde o aprendizado básico do gesto motor específico do esporte, melhorando a eficiência mecânica do atleta, até a capacidade do treinador em compreender os mecanismos fisiológicos básicos que envolvem e determinam aptidão física de seus atletas (LEITE, 2000).

Alguns estudos verificaram que as qualidades físicas, principalmente as voltadas ao desempenho físico e esportivo, como a agilidade, o equilíbrio e a coordenação, são de grande importância para uma boa saúde já que estão intimamente ligadas ao desempenho de tarefas da vida diária, de origem profissional ou não, e possibilitam um estilo de vida mais ativo e autônomo desde a infância até a terceira idade (PIERON, 2004).

É de grande importância a realização de estudos pela necessidade do conhecimento da aptidão física dos escolares, podendo assim com os resultados possibilitar aos profissionais, em especial aos da área de Educação Física, que estão diretamente envolvidos com o desenvolvimento das qualidades físicas dos escolares, o estudo e a análise do seu trabalho, podendo assim classificar sua atuação e as características físicas dos escolares (ROSA NETO, 2002).

Com esse pensamento, o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID/UNICRUZ/Educação Física possibilita, com sua inserção em três escolas estaduais do município de Cruz Alta/RS, a construção e desenvolvimento de um programa pedagógico de intervenção através da prática regular de atividade física para alunos das séries iniciais do ensino fundamental, para que os mesmos tenham a oportunidade da prática corporal num todo, contemplando o trabalho de todas as habilidades motoras através de tarefas diversificadas e lúdicas, respeitando as capacidades individuais de cada um e utilizando-as de modo a propiciar o desenvolvimento integral. O programa se baseia em oficinas de educação psicomotora para os anos iniciais do ensino fundamental, desenvolvidas três vezes na semana, durante cinquenta minutos (UNICRUZ, 2012).

Sendo assim, esse estudo será significativo para o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID/UNICRUZ/Educação Física, como referência dos níveis de



classificação da aptidão física dos alunos em termos de desempenho esportivo, pela definição dos níveis de força explosiva, agilidade e velocidade dos alunos.

Considerando que a idade escolar é um ótimo momento de intervenção, para um melhor desenvolvimento integral da criança, e que o papel do profissional de Educação Física é refletir sobre sua prática pedagógica, definindo que metodologias utilizar para o desenvolvimento motor e a melhor aptidão física dos alunos é que este estudo tem como objetivo avaliar a aptidão física relacionada ao desempenho esportivo de escolares do programa PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física.

2. METODOLOGIA

É uma pesquisa de campo, descritiva com caráter diagnóstico. Foram sujeitos do estudo os alunos dos quintos anos do ensino fundamental, da terceira escola a ingressar no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID/ UNICRUZ/ Educação Física do município de Cruz Alta/ RS, totalizando 56 alunos, na faixa etária de 10 a 12 anos. A avaliação dessas variáveis se tornam importantes nessa faixa etária e principalmente para alunos de 5º ano que deverão estar aptos à iniciação desportiva

Primeiramente foi feito o contato com a coordenação institucional do PIBID/UNICRUZ e com a coordenação da subárea de Educação Física, para solicitar autorização para a realização da pesquisa. Em seguida foi realizada a comunicação com a terceira escola ingressante no programa, E.E.E.B. Venâncio Aires, fazendo contato com os professores e a direção para explicar os objetivos e os procedimentos do estudo. Após, foram explicados aos alunos os objetivos e os procedimentos da pesquisa e encaminhado aos pais/responsável o Termo de Consentimento Livre Esclarecido-TCLE solicitando que voluntariamente, os que aceitassem a participação do seu filho, assinassem o mesmo.

Para coleta dos dados foi utilizado como instrumento o manual de testes e avaliação PROESP-BR - Projeto Esporte Brasil (GAYA *et al.*, 2012), que avalia a aptidão física relacionada as variáveis do estudo.

Os resultados dos testes realizados com os alunos foram digitados e organizados em uma planilha Excel, recebendo imediatamente os relatórios da avaliação, pois os mesmos possuem tabelas com parâmetros de classificação do sistema PROESP-BR (GAYA *et al.*, 2012). Após foi utilizada a estatística descritiva com inferência percentual no SPSS 2.0.



Seguindo a resolução do Conselho Nacional de Saúde número 466 de 12/12/2012, este estudo é parte de uma pesquisa que foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ, aprovada sob o parecer de número 818.441 de 17/09/2014.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para contemplar o objetivo deste estudo que foi avaliar a aptidão física de escolares do programa PIBID/UNICRUZ/Educação Física, os resultados estão apresentados na tabela a seguir, considerando os componentes da aptidão física para o desempenho esportivo, que são: Força de MMSS (membros superiores); Força de MMII (membros inferiores); Velocidade; Agilidade.

Tabela 1: Aptidão física para o desempenho esportivo dos escolares avaliados

Escola	Testes	Excelente	Muito Bom	Bom	Razoável	Fraco
E.E.E.B.	Força MMSS	15%	50%	20%	10%	5%
Venâncio Aires	Força MMII	5%	15%	10%	10%	60%
	Agilidade	0%	20%	30%	20%	30%
	Velocidade	0%	45%	30%	15%	10%

Conforme pode ser visualizado na tabela, 50% dos alunos dos 5^{os} anos da E.E.E.B. Venâncio Aires foram classificados como muito bom no teste de força de membros superiores (força MSS), já no teste de força de membros inferiores (força MMII) 60% dos alunos encontram-se classificados como fraco. No teste de agilidade os alunos foram classificados em muito bom (20%), bom (30%) razoável (20%) e fraco (30%). Um resultado relativamente positivo foi encontrado no teste de velocidade, com 45% dos alunos classificados como muito bom e 30% como bom, sendo que 15% dos alunos foram classificados como razoável e 10% como fraco. Sendo assim, cabe destacar algumas preocupações com os alunos dos quintos anos do PIBID/UNICRUZ/Educação Física dessa escola relativo a força MMII e a agilidade dos alunos, devendo ser revisto o planejamento e determinar atividades específicas para melhorar essas qualidades físicas a serem realizadas nas oficinas, para contribuir de forma efetiva para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos, principalmente nos componentes importantes para essa faixa etária que são os relacionados ao desempenho esportivo.

Um estudo semelhante cuja amostra foi composta por 15 meninas (15,00±0,76 anos) e 16 meninos (15,56±0,89 anos), selecionados aleatoriamente no Colégio da Polícia Militar da



cidade de João Pessoa, Paraíba. Todos foram submetidos a cinco testes, sendo eles, arremesso da medicine ball, teste de impulsão horizontal, corrida de 30 metros, sentar e alcançar, e teste de flexão abdominal. Foram analisados os níveis de normalidade e homogeneidade através do teste de *Shapiro-Wilk* e *Levene*, respectivamente, e o test t de *student* para amostras independentes na comparação das variáveis antropométricas e capacidades físicas, adotando $p < 0,05$ para nível de significância. Baseado nos critérios estabelecidos pelo PROESP, os meninos alcançaram classificações satisfatórias nas variáveis de índice de massa corporal (IMC) e flexibilidade, mas estão em um nível razoável para força de membros inferiores (MMII) e resistência muscular localizada (RML), e nível fraco para força de membros superiores (MMSS). As meninas tiveram classificações satisfatórias para IMC, flexibilidade e RML, entretanto apresentaram nível razoável para força MMSS e nível fraco para força MMII. Os meninos apresentaram resultados significativamente melhores em todos os testes de capacidade física: força MMSS ($p=0,001$), força MMII ($p=0,001$), velocidade ($p=0,047$) e RML ($p=0,014$), exceto para a flexibilidade ($p=0,131$). Os alunos avaliados não atendem integralmente aos padrões de saúde e desempenho esportivo estabelecidos pelo PROESP, indicando a necessidade de incorporação de atividades físicas para crianças e adolescentes que privilegie, de maneira global, os componentes relacionados à aptidão física (SILVA, et al., 2012).

Com esta pesquisa fica reforçado que o estudo da aptidão física tem grande importância para os professores de Educação Física para que obtenham informações sobre a característica de uma determinada população, assim podendo evitar algum equívoco no seu dia-dia de trabalho (SILVA, SILVA JR.; OLIVEIRA, 2005).

4. CONCLUSÃO

Os resultados mostraram que os componentes da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo que merecem especial atenção foram a Força de MMII (membros inferiores) e a agilidade. Outra evidencia mostrada no estudo é que não foi encontrado nenhum aluno com índices suficientes que possa indicar a manifestação de um talento esportivo.

O professor de Educação Física tem um papel importante no desenvolvimento motor e aptidão física dos alunos. Os resultados foram informados para a escola, sendo sugerido a



busca de estratégias, juntamente com os bolsistas do programa PIBID/UNICRUZ/Educação Física no sentido de planejar e realizar atividades físicas de acordo com as necessidades dos alunos, durante as oficinas desenvolvidas pelo programa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, D.S.M.S; ARAÚJO. C.G.S.A. - Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos - **Revista Brasileira Medicina do Esporte** _ Vol. 6, Nº 5 – Set/Out, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v6n5/v6n5a05.pdf> Acesso em 24 maio. 2014.

BÖHME, M.T.S O treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. 21 (2/3), Jan, Maio 2000.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor de bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte editora, 2005.

GAYA, A. et al. **Projeto esporte Brasil PROESP-Br. Manual de testes e avaliação. Versão 2012**. Disponível em: <http://www.proesp.ufrgs.br/> Acessado em 20 mar 2014.

GUEDES, D.P. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.21, p.37-60, Número especial, 2007.

GUEDES, D.P; CARVALHO, T; SILVA, J.G; - **Atividade física, aptidão física e saúde**. Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 1996.

GUISELINI, M. **Aptidão Física, saúde e Bem-estar**. São Paulo: Phorte, 2004.

LEITE, P.F; **Aptidão Física, Esporte e Saúde**. 3º ed. São Paulo Robe Editorial, p. 158-176, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NIEMANN, D.C. **Exercício e saúde**: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole,1999.

PIERON, M. Estilo de vida, práticas de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p. 10-18, 2004.

ROSA NETO, F. **Manual de Avaliação Motora**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SEABRA, A.; MAIA, J.A.; GARGANTA, R. Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas: estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**. v.1, n.2, p. 22-35, 2001.



XVII

Seminário Internacional
de Educação no MERCOSUL



www.unicruz.edu.br/mercosul

SILVA, R. J. S.; SILVA JÚNIOR, A. G.; OLIVEIRA, A. C. C. Crescimento em crianças e adolescentes: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 7, p. 12 a 20, jan. / jun. 2005.

SILVA, E.F.L. et al. Níveis de aptidão física de jovens alunos do colégio da polícia militar da cidade de João Pessoa, Paraíba: um enfoque para a saúde. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol.11, n.3, 2012. Disponível em: <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-11/Vol11n3-2012/Vol11n3-2012-pag-143a152/Vol11n3-2012-pag-143a152.pdf> Acesso em 25 out de 2014.

UNICRUZ. Programa Institucional de Iniciação à Docência – PIBID, sub área de Educação Física. Proposta de Trabalho. 2012. Disponível em: <http://www.unicruz.edu.br/pibid/> Acesso em: 10 de jun. 2013.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9ed. São Paulo: Manole,1999.