REVISTA DIGITAL ACADÊMICO MUNDO

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE ARARUAMA – RJ

LEVEL OF HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS IN SCHOOLCHILDREN IN THE MUNICIPALITY OF ARARUAMA – RJ

NIVEL DE APTITUD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD EN ESCOLARES DEL MUNICIPIO DE ARARUAMA – RJ

10.56238/ramv20n16-002

Juliana Vieira Moura
Graduada em Educação Física
Instituição: Universidade Veiga de Almeida
E-mail: jumouraliana@gmail.com

RESUMO
A presente monografia busca identificar as zonas de risco nos diferentes níveis de Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) em escolares do município de Araruama. Ao relacionar esses dados, é importante que o professor de Educação Física da escola visitada faça um acompanhamento dos alunos, traçando estratégias para que eles se tornem cada vez mais interessados pela prática da atividade física, desde os anos iniciais da vida, com intencionalidade de que se prolongue durante toda a sua fase, inclusive a vida adulta. A amostra foi composta por 24 alunos do 4º ano do Ensino Fundamental I, divididos em grupos masculino e feminino, com 12 indivíduos em cada grupo, com idade entre 9 a 10 anos, de uma escola do município de Araruama – RJ, cuja população é de 828 alunos. O IMC apresentou índices dentro da normalidade para as meninas e zona de risco à saúde para os meninos. Já o indicador de sentar e alcançar apresentou zona saudável para os meninos e de risco para as meninas. Os índices de resistência abdominal e de força de membros superiores apresentaram índices dentro da zona saudável, ou seja, índices bons para ambos os sexos. O valor do teste de impulsão horizontal, que diz respeito à resistência dos membros inferiores, foi considerado fraco para as meninas e bom para os meninos, de acordo com as referências do PROESP-Br. Nesta pesquisa foi verificado que, em corroboração ao Manual Projeto Esporte Brasil, a prática de atividades físicas escolares é um instrumento de promoção à saúde e aptidão física em escolares.

Palavras-chave: Atividade Física. Aptidão Física. Saúde.

ABSTRACT
This monograph aims to identify risk zones at different levels of Health-Related Physical Fitness (HRPF) in schoolchildren in the municipality of Araruama. By relating this data, it is important that the Physical Education teacher at the visited school monitors the students, developing strategies to make them increasingly interested in the practice of physical activity, from the early years of life, with the intention that it continues throughout their lives, including adulthood. The sample consisted of 24 fourth-grade students from Elementary School I, divided into male and female groups, with 12 individuals in each group, aged between 9 and 10 years, from a school in the municipality of Araruama – RJ, whose population is 828 students. The BMI showed indices within the normal range for girls and

a health risk zone for boys. The sit-and-reach indicator showed a healthy zone for boys and a risk zone for girls. The abdominal resistance and upper limb strength indices were within the healthy range, meaning good indices for both sexes. The value of the horizontal jump test, which relates to lower limb resistance, was considered weak for girls and good for boys, according to the PROESP-Br references. This research verified that, corroborating the Manual Projeto Esporte Brasil, the practice of school physical activities is an instrument for promoting health and physical fitness in schoolchildren.

Keywords: Physical Activity. Physical Fitness. Health.

RESUMEN

Esta monografía tiene como objetivo identificar zonas de riesgo en diferentes niveles de aptitud física relacionada con la salud (AFRS) en escolares del municipio de Araruama. Al relacionar estos datos, es importante que el profesor de Educación Física de la escuela visitada supervise a los estudiantes, desarrollando estrategias para fomentar su interés en la práctica de actividad física desde la primera infancia, con la intención de que esta se mantenga a lo largo de su vida, incluyendo la edad adulta. La muestra estuvo compuesta por 24 alumnos de cuarto grado de Primaria I, divididos en grupos de 12 niños y 12 niñas, de entre 9 y 10 años de edad, de una escuela del municipio de Araruama – RJ, cuya población estudiantil es de 828 alumnos. El IMC mostró índices dentro del rango normal para las niñas y una zona de riesgo para la salud para los niños. El indicador de flexibilidad (sentarse y alcanzar) mostró una zona saludable para los niños y una zona de riesgo para las niñas. Los índices de resistencia abdominal y fuerza de las extremidades superiores se encontraban dentro del rango saludable, es decir, buenos índices para ambos sexos. El valor de la prueba de salto horizontal, que relaciona la resistencia de las extremidades inferiores, se consideró bajo para las niñas y bueno para los niños, según las referencias del PROESP-Br. Esta investigación verificó que, corroborando el Manual del Proyecto Esporte Brasil, la práctica de actividades físicas escolares es un instrumento para promover la salud y la aptitud física en los escolares.

Palabras clave: Actividad Física. Aptitud Física. Salud.

1 INTRODUÇÃO

A presente monografia tem por finalidade verificar o nível de aptidão física em escolares do município de Araruama por meio da utilização do Manual Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br). O intuito é identificar, com base nos métodos, se os índices dos escolares estão dentro da normalidade ou na zona de risco.

Na atualidade, pode-se observar uma mudança no estado nutricional infantil e o aumento de peso que pode ter como consequência à obesidade, além de outros agravos como doenças crônicas não transmissíveis, causadas, em grande parte, por mudanças no estilo de vida como a diminuição do nível de atividade física, no aumento de atividades sedentárias e na alimentação inadequada.

O tema é importante porque a prática nas aulas de Educação Física possibilita aos alunos a vivência de experiências globais, ou seja, aquelas em que é possível trabalhar aspectos de desenvolvimento motor, cognitivo, nutricional. Nesse sentido, os professores de Educação Física devem conhecer, dominar e utilizar em suas aulas instrumentos que propiciem uma adequada avaliação dos aspectos motores e de desenvolvimentos dos escolares.

A pesquisa tem como objetivo geral utilizar o método do Manual PROESP-BR para verificar o nível de aptidão física dos escolares do 4º ano do Ensino Fundamental I. Em relação aos objetivos específicos, realizar coleta de dados dos escolares para calcular as variáveis de acordo com o Manual, analisar as informações obtidas e determinar os índices de aptidão física dos alunos, comparando-as entre meninos e meninas. A metodologia utilizada será a pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo e quantitativo, por meio de levantamento de dados relacionados à aptidão física dos escolares.

Nesta perspectiva o estudo tem a parte introdutória e três capítulos, onde será abordada, no capítulo 2, a Educação Física no Brasil, que, de acordo com Brasil (1997); Castellani (1994); Biedrzycki, Lafaiete e Dionizio (2019) passou por diferentes transições ao longo dos anos, desde o século XIX, como exemplo das tendências higienista, eugênica, militarista, esportivista até chegar às atuais abordagens pedagógicas.

No capítulo 3 será abordada a Educação Física Escolar à luz de Darido (2006); Betti (2020) e Bracht (2019) que versam sobre a pedagogia da Educação Física e as práticas corporais em suas diversas formas relacionadas à cultura corporal do movimento. Ainda nesse capítulo, o Projeto Esporte Brasil será elucidado com base no Manual de medidas, testes e avaliações de Gaya (2021) e outros dois tópicos: benefícios da atividade física escolar e aptidão física relacionada à saúde em escolares. O capítulo 4 enfatizará a análise dos dados da amostra de alunos de uma escola do município de Araruama.

2 A EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

A Educação Física no Brasil teve seu início em um período marcado por questões históricas. Segundo BRASIL (1997, p. 19) *apud* Parizzi (2017, p.36)

> No século passado, a Educação Física esteve estreitamente vinculada às instituições militares e à classe médica. Esses vínculos foram determinantes, tanto no que diz respeito à concepção da disciplina e suas finalidades, quanto ao seu campo de atuação e à forma de ser ensinada.

Nesse cenário, o intuito dos médicos era a modificação dos hábitos de higiene e saúde da população, atribuindo, então, uma função higienista. O papel da Educação Física era favorecer a educação do corpo, objetivando a manutenção de um físico saudável e menos suscetível à doença.

Nesse contexto, abordou-se também a eugenia, a qual, conforme Betti (2020, p.94) teve contribuição como um dos fatores fundadores da Educação Física no Brasil uma vez que "a melhoria da "'raça brasileira' poderia ser alcançada por meio da prática sistemática e orientada da atividade física".

Considerando que, naquele período, o número de escravos era superior ao de brancos, havia o medo de uma desqualificação da raça branca. Assim, a ideia da educação sexual atrelada à Educação Física "deveria incutir nos homens e mulheres a responsabilidade de manter a "pureza" e a "qualidade" da raça branca (Brasil, 1997, p. 14). No mesmo sentido, Castellani salienta que

> A Educação Física como elemento educacional [...] enfrentava barreiras arraigadas nos valores dominantes do período colonial, sustentáculos do ordenamento social escravocrata, que estigmatizaram a Educação Física por vinculá-la ao trabalho manual, físico, desprestigiadíssimo em relação ao trabalho intelectual, este sim, afeto à classe dominante, enquanto o outro se fazia pertinente única e tão somente aos escravos (Castellani, 2010, p. 34).

Brasil (1997) comenta que havia resistência no que dizia respeito à prática de atividades físicas, pois essa era considerada como uma forma de trabalho. Tal fato dificultava a obrigatoriedade das atividades físicas na escola. Inclusive, havia um interesse maior da elite para o desenvolvimento das capacidades intelectuais em detrimento das físicas.

Numa abordagem da filosofia positivista, houve incentivo das autoridades militares para a preparação do físico, objetivando a ordem e o progresso, cuja importância era o fortalecimento do indivíduo para que pudesse "defender a pátria e seus ideais" (Brasil, 1997, p. 14). Castellani (2010, p. 26) atrelou a história da Educação Física a dos militares: "Pude assim dizer estar a história da Educação Física no Brasil se confundindo, em muitos dos seus momentos, com a dos militares" e desde o século XIX era tida como uma forma de tornar o indivíduo mais preparado, forte e saudável para implementar o processo de desenvolvimento do país.

Segundo Brasil (1997), em 1851 houve a Reforma Couto Ferraz, que tornou a Educação Física obrigatória nas escolas da Corte, o que foi pouco aceito pelos pais, principalmente com relação à

prática voltada para as meninas e muitas foram proibidas. Já para os rapazes, a prática foi mais aceita, pois a ginástica era associada às instituições militares. Segundo Ghiraldelli Junior (1988) *apud* Biedrzycki, Lafaiete e Dionizio (2019, p. 100)

> as atividades propostas para os meninos envolviam a prática de corridas, esgrimas e alguns esportes com bola, buscando desenvolver a liderança, coragem, força e competitividade, diferentemente das atividades propostas para as meninas, que visavam desenvolver a sensibilidade e flexibilidade, com atividades como teatro e dança. Esse período ainda tem influência na maneira como a sociedade percebe o movimento entre os sexos.

Como relata Brasil (1997), em 1882 Rui Barbosa deu seu parecer sobre o Projeto 224 — Reforma Leôncio de Carvalho, Decreto n. 7.247, de 19 de abril de 1879, da Instrução Pública —, neste ele defendeu a inclusão da ginástica nas escolas, e que os professores de ginástica deviam ser equiparados aos das outras disciplinas. Além disso, ele destacou e explicitou sua ideia acerca da importância da saúde do corpo para sustentar a atividade intelectual.

Nessa mesma época, Brasil (1997) relata que a educação brasileira sofria uma forte influência do movimento escola novista, o qual destacou a importância da Educação Física no desenvolvimento integral do homem. Isso possibilitou que profissionais da educação na III Conferência Nacional de Educação, em 1929, um debate acerca dos métodos, das práticas e dos problemas relacionados ao ensino da Educação Física.

Conforme Brasil (1997), na década de 30, o país, em um contexto histórico e político mundial, com a ascensão nazista e fascista, ganharam força, outra vez, as ideias que associam a eugenização da raça à Educação Física. O exército se tornou a principal instituição à frente do comando do movimento em prol do "ideal" da Educação Física, que se mesclava aos objetivos patrióticos e de preparação pré-militar.

O discurso eugênico logo deu lugar aos objetivos higiênicos e de prevenção de doenças. Tais assuntos são relevantes e devem ser tratados em um ambiente educacional. O PCN (1997) salienta que após 1964, a tendência tecnicista influenciou a educação. O ensino era uma maneira de formar mão de obra qualificada, e houve nessa época o crescimento de cursos técnicos profissionalizantes.

Segundo Brasil (1997), em 1968, com a Lei n. 5.540, e, em 1971, com a 5.692, a Educação Física passou a ser considerada uma atividade prática que visava o desempenho físico e técnico dos alunos.

Na década de 70 a Educação Física ganhou, mais uma vez, funções importantes para a manutenção da ordem e do progresso, pois o governo investiu nela, com o objetivo de estimular o nacionalismo, a integração entre os estados e promover a segurança nacional, tanto na formação de um exército, quanto na desmobilização de forças opositoras.

BRASIL (1997) afirma também que as atividades esportivas eram consideradas como um fator importante para melhoria da força de trabalho, com o intuito de promover o "milagre econômico brasileiro". Nesse período estreitaram-se os laços entre o esporte e o nacionalismo, um exemplo que ilustra bem isso é o uso que se fez da campanha da seleção brasileira na copa de 70.

Nos anos de 80 a educação física vive uma crise existencial em busca de propósitos voltados à sociedade, pois o modelo esportivista passou a ser contestado, visto que o país não se tornou uma nação olímpica e não houve aumento na formação de atletas da elite. Nesse período, segundo Brasil (1986b) *apud* Betti (2020, p.147)

> O relatório da "Comissão de Reformulação do Desporto Nacional", instituída pelo governo federal em 1985, no âmbito do recém criado Ministério da Educação (ME), propôs uma nova conceituação de esporte, sugerindo três manifestações distintas: esporte-educação; esporte-participação e esporte-performance (Brasil, 1986b).

Houve então uma mudança nas políticas educacionais, que passaram a considerar o desenvolvimento psicomotor do aluno e não mais o alto rendimento. Novos debates a respeito do conteúdo e dos objetivos da Educação Física surgiram, objetivando aspectos relacionados às dimensões psicológicas, sociais, cognitivas e afetivas.

Conforme Brasil (1997), a Lei de Diretrizes e Bases de 20 de dezembro de 1996 em seu art. 26, § 3º, elucidou que "a Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos".

Mesmo com movimentos diversificados — negativos ou positivos —, a educação física atual é o resultado de muitos aprendizados, com características de diversas abordagens que contribuíram de alguma forma para o resultado de como essa disciplina é apresentada na escola atualmente. A educação é compreendida como um processo contínuo que requer análise constante, desconstrução, precisa ser pensado e repensado, a fim de identificar no passado o aprendizado com os erros, objetivando ao desenvolvimento e melhoria dos processos educativos futuros (Biedrzycki; Lafaiete; Dionizio, 2019).

3 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

"A área de Educação Física, em especial a Educação Física Escolar, teve grande desenvolvimento no Brasil nos últimos vinte anos" (Darido; Rangel, 2006, p. XIX). Oficialmente, a introdução da Educação Física escolar ocorreu no Brasil em 1851 com a Reforma Couto Ferraz (Betti, 1991 *apud* Darido; Rangel, 2006).

Desde então, a Educação Física Escolar tem passado por diversas mudanças que envolvem transformações seja nas pesquisas acadêmicas ou nas práticas pedagógicas (Darido, 2003 *apud* Darido; Rangel, 2006). Ainda conforme Darido e Rangel (2006, p. 7)

> coexistem na área da Educação Física várias concepções, todas elas tendo em comum a tentativa de romper com o modelo mecanicista, esportivista e tradicional. São elas, Humanista, Fenomenológica, Psicomotricidade, baseada nos Jogos Cooperativos, Cultural, Desenvolvimentista, Interacionista-construtivista, Crítico- superadora, Sistêmica, Crítico-emancipatória, Saúde Renovada, baseada nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs/Brasil,1998), além de outras.

A concepção da Saúde Renovada, por sua vez, diz respeito a "informar, mudar atitudes e promover a prática sistemática de exercícios" (Darido; Rangel, 2006, p. 17), mas, diferentemente do modelo higienista, que era excludente, a concepção tem caráter renovador e includente.

Na mesma vertente da concepção da Educação Física com enfoque de educação para a promoção da saúde, Guedes e Guedes (1993) *apud* Bracht (2019, p. 111) apontam que "que o conjunto de conteúdos dessa disciplina deva estar orientado para os aspectos que possam se relacionar, de modo mais direto, com a promoção da saúde dos indivíduos.

Já de acordo com a Base Nacional Comum Curricular

> A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo (Brasil, 2018, p. 213).

Segundo Biedrzycki, Lafaiete e Dionizio (2019) a disciplina é composta por atividades que têm como finalidade o movimento do corpo como jogo, esporte, ginástica, dança, entre outros que contemplam o seu conteúdo. O objetivo seria ampliar a utilização da expressão corporal enquanto linguagem, executando movimentos como, correr, driblar, chutar, etc., apenas como um meio para atingir algo que seja importante para o aluno, como o prazer no exercício e sua autoestima: "o seu sentido pessoal do jogo tem relação com a realidade de sua própria vida, com suas motivações" (Coletivo de Autores, 1992, p. 42 *apud* Biedrzycki; Lafaiete; Dionizio, 2019, p. 102).

Independentemente da vertente, a Educação Física escolar, segundo Bracht (2019, p. 121) precisa trazer em sua essência a reflexão a respeito das "práticas, seus limites e suas possibilidades, na tentativa de desenvolver uma visão crítica do tema da saúde relacionada com as atividades físicas ou práticas corporais" de forma que ocorra uma formação integral do indivíduo.

3.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR

"As atividades físicas fazem parte do desenvolvimento humano, e muitos benefícios começam com a sua prática na fase de infância e adolescência" (Júnior, 2009, p 23).

Na atualidade, pode-se observar uma mudança no estado nutricional infantil e o aumento de peso que pode ter como consequência à obesidade, além de outros agravos como doenças crônicas não

transmissíveis, causadas, em grande parte, por mudanças no estilo de vida como a diminuição do nível de atividade física, no aumento de atividades sedentárias e na alimentação inadequada (Júnior, 2009).

A OMS (2020) *apud* Mulder *et al.*(2021, p.9) define "obesidade como condição crônica multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, acarretando prejuízos à saúde". A prevalência de crianças e adolescentes com obesidade tem aumentado drasticamente no Brasil, e como consequência dela, ao longo da vida podem ocorrer problemas de caráter psicológico, cardiovascular, musculoesquelético.

Mulder *et al.* alerta sobre a recomendação diária de atividade física:

> De acordo com o Guia de Atividade Física para a população brasileira recomenda-se que as crianças e adolescentes sejam fisicamente ativos todos os dias. É fundamental que as atividades sejam prazerosas e adequadas ao estado individual de crescimento e desenvolvimento da criança ou adolescente. A atividade física pode ser estruturada ou não e as brincadeiras ativas como pega-pega, esconde-esconde também são consideradas como atividade física (Mulder *et al*., 2021, p. 88).

A recomendação diária para crianças e adolescentes na faixa de 6 a 17 anos é de "pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, incluindo pelo menos 3 vezes/semana atividades para fortalecimento de músculos e ossos, como dança, jogos e esportes" (Mulder *et al*., 2021, p. 88).

O fortalecimento muscular pode ser realizado também por meio do treinamento físico, o qual é parte integrante no tratamento de doenças pulmonares e cardíacas em populações especiais e deve fazer parte da rotina de pessoas saudáveis, pois o sedentarismo e a inatividade física são fatores de risco (Baptista, 2016).

Segundo Baptista (2016), o programa de treinamento físico deve conter atividades aeróbicas, cíclicas e contínuas, que envolvam grandes grupos musculares tais como, caminhada, natação, ciclismo entre outros.

Junior (2009, p. 39) acredita que a escola é um dos locais mais favoráveis para promover a saúde de crianças e adolescentes, pois permite a realização de "intervenções interdisciplinares, propostas voltadas para a educação em saúde, além de incluir a disciplina de educação física escolar, a qual proporciona grande potencial na educação para a atividade física e saúde". Há ainda diversos outros benefícios como

> controle e principalmente reabilitação da obesidade, melhora da saúde mental, da qualidade de vida e de aspectos psicológicos em geral, e outros benefícios na idade adulta, como a manutenção da massa óssea e a prevenção da osteoporose, além de manutenção dos níveis de atividades físicas e de um estilo de vida mais saudável, são conquistados pela prática de atividades físicas na infância e na adolescência. Estratégias para aumentar os níveis de atividades físicas em crianças e adolescentes devem ser amplas e interdisciplinares. A escola é o melhor local para a promoção de atividades físicas, e a educação física escolar, juntamente com modificações ambientais, tem grande potencial de contribuição para a promoção das atividades físicas em crianças e adolescentes (Junior, 2009, p. 42).

ISSN: 2318-1494

A educação física escolar tem um papel muito importante ao apresentar esportes e jogos e outras atividades de uma maneira lúdica e prazerosa. O hábito da atividade física deve permanecer por toda a vida, considerando os inúmeros benefícios relatados. A prática regular pode prolongar a vida, torná-la mais prazerosa e saudável.

Nesse mesmo sentido, Matsudo *et al.* (2003) apud Machado (2012) mencionam que deve-se priorizar a Educação Física entre crianças e adolescentes com a finalidade de promover a atividade física, melhorando, dessa forma, a saúde no futuro e aumentando a probabilidade de o indivíduo continuar se mantendo ativo na idade adulta. Há uma reafirmação da ideia de que é maior a probabilidade de uma criança sedentária ser tornar um adulto sedentário. Assim, complementam que a educação física escolar é a melhor oportunidade para melhorar o nível de aptidão física, assumindo como essencial o seu papel na abordagem da educação para a saúde.

3.2 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE NA ESCOLA

A prática da atividade física oferece benefícios imediatos para crianças e adolescentes e uma delas é a "melhoria da aptidão física relacionada à saúde" (Junior, 2009, p. 30).

A definição de aptidão física, segundo Böhme (2003) corroborado por Baptista (2016), é a capacidade do ser de conseguir executar suas atividades diárias comuns, sejam elas relacionadas à saúde, podendo ser definida também como o nível das potencialidades neuromotoras ou valências físicas, que interagem diretamente com a *performance*, com autonomia e com um excelente desempenho corporal.

De acordo com Formolo e Souza (2011, p.5)

> a aptidão física relacionada à saúde tem como ideia principal que quanto maior o indicador com relação ao seu componente (morfológico, funcional, motor, fisiológico e comportamental) haverá menor associação no desenvolvimento de doenças.

São integrantes da aptidão física relacionada à saúde, segundo Böhme (2003, p. 2) a "resistência cardiorrespiratória, força e resistência musculares, flexibilidade e a composição corporal". Cada um possui sua importância e o indivíduo com boa aptidão física apresenta um melhor desempenho físico para as tarefas da vida diária.

Assim, o papel da atividade física na promoção da saúde é o foco dos estudos nessa área. Enfatizar as capacidades físicas e as habilidades motoras – correr, saltar e arremessar – é o principal tema para a Aptidão Física, de forma que nas aulas de Educação Física haja uma abrangência para todos os alunos e não só para os mais aptos, ou seja, a proposta precisa conter atividades físicas não excludentes (Darido; Rangel, 2006).

De acordo com Nahas (1997) *apud* Darido e Rangel (2006) no que tange à Aptidão Física, a proposta da Educação Física escolar deveria: proporcionar a formulação de conhecimentos sobre

atividade física para o bem-estar e a saúde, propagar atitudes positivas em relação aos exercícios físicos, propiciar oportunidades para a escolha e a prática constante de atividades que possam ser continuadas após o fim do ciclo escolar, promover independência na escolha de programas de atividades físicas relacionadas à saúde.

3.3 PROJETO ESPORTE BRASIL (PROESP)

"O PROESP-Br é um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e jovens entre 6 e 17 anos" (Gaya, 2021, p. 4).

O objetivo do observatório é propor, por meio de métodos, um programa com utilização de medidas e testes que podem ser realizados na maioria das escolas brasileiras e tem por finalidade analisar indicadores utilizando critérios de avaliação no âmbito do crescimento corporal e da aptidão física relacionada ao desempenho motor e à saúde (Gaya, 2021).

Esse projeto é um instrumento de apoio ao professor de Educação Física, pois pode possui uma bateria de testes para avaliação de padrões de crescimento corporal, estado nutricional e aptidão física para a saúde, desempenho motor e rendimento esportivo em crianças e adolescentes (Gaya, 2021).

O Projeto Esporte Brasil é uma ferramenta que permite a análise de indicadores sendo utilizado em uma relação entre saúde e educação.

Segundo Nahas (2001) *apud* Darido e Rangel (2006) os testes de aptidão física são as ferramentas recomendadas para a avaliação nas instituições escolares. No entanto, sua utilização deve salientar todo o processo, solicitando aos alunos uma autoavaliação que contribua para a autoestima em relação ao progresso individual. O professor, por sua vez, tem na avaliação um referencial para acompanhamento do progresso individual dos alunos.

Tal questão ratifica que a escola pode atuar como local para auxílio e diagnóstico de indicadores dos fatores de risco à saúde como, por exemplo, os casos de obesidade, atuando na prevenção e controle dos problemas relacionados à saúde de escolares. Assim, Mulder *et al.* (2019, p. 36) explicita

> A escola também é um espaço importante para identificar as crianças e adolescentes com obesidade. Alguns programas desenvolvidos em parceria entre saúde e educação, já preveem o monitoramento do peso, altura e os hábitos alimentares dos escolares, que, ao serem diagnosticados com excesso de peso, devem ser encaminhados para a APS.

4 PROCEDIMENTOS MEDOLÓGICOS

4.1 AMOSTRA

A amostra foi composta por 24 alunos, divididos em grupos masculinos e femininos, com 12 indivíduos em cada grupo, com idade entre 9 e 10 anos, de uma escola do município de Araruama –

RJ, cuja população é de 828 alunos. Teve como finalidade a análise e correlação dos fatos, para elaborar um estudo desses dados na intenção de conhecer suas origens (Piccoli, 2006).

4.2 METODOLOGIA

O seguinte estudo baseia-se num caráter descritivo, com base em Gil (2022, p. 42)

> As pesquisas descritivas têm como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno. Podem ser elaboradas também com a finalidade de identificar possíveis relações entre variáveis. São em grande número as pesquisas que podem ser classificadas como descritivas [...].

Teve como principal objetivo, descrever características de um grupo investigado e das variáveis relacionadas em ênfase. Teve como uma das finalidades o registro, a análise, a observação e a correlação dos fatos, procurando elaborar um estudo minucioso desses dados, desejando conhecer suas origens. Ao final, realizando a coleta de dados quantitativos e qualitativos (Piccoli, 2006), sendo apresentados em termos numéricos e em descrições verbais, também chamados de método misto (Gil, 2022). O tratamento estatístico foi pela a análise dos dados do Microsoft Excel 2010 e apresentado como média e desvio padrão para diferenciação e classificação do grupo amostral.

A realização da bateria de testes seguiu as recomendações do PROESP-BR (Gaya, 2021). Com a finalidade de calcular o índice de massa corporal para verificar a estimativa de excesso de peso, foram utilizados como instrumentos uma fita métrica para medição de estatura e uma balança de 0 a 150kg . Calculou-se a razão (divisão) entre a medida de massa corporal total em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado.

No teste de sentar e alcançar para verificar a flexibilidade dos escolares foram utilizadas fita métrica e fita crepe. A fita métrica foi estendida no solo, e, na marca de 38 centímetros, foi colocada uma fita crepe de 30 centímetros em perpendicular. O aluno avaliado precisou ficar descalço e apoiar os calcanhares na altura de 38 centímetros à distância de 30 centímetros. Com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas com braços estendidos, o avaliado inclinou levemente o tronco a frente mantendo a posição das mãos e braços para frente o mais distante possível. Foram realizadas duas tentativas e anotada aquela que obteve melhor resultado.

No teste de resistência abdominal, para verificar a resistência muscular localizada, foram utilizados colchonete e cronômetro, onde o aluno foi posicionado em decúbito dorsal, com joelhos flexionados a 45 graus, com os braços cruzados sobre o tórax, com o avaliador segurando os tornozelos do estudante. Ao sinal, o aluno realizou a flexão do tronco até tocar os cotovelos na coxa e realizou o maior número de repetições completas em 1 minuto.

No teste de força explosiva de membros inferiores (salto horizontal), para averiguar sua potência, foi utilizada uma trena e uma linha traçada no solo com fita crepe. A trena foi fixada ao solo,

perpendicularmente à linha de partida. O ponto zero da trena ficou situado sobre a linha de partida. O avaliado colocou-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi-flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal, o aluno saltou a maior distância possível aterrissando com os dois pés em simultâneo. Foram realizadas duas tentativas e considerado o melhor resultado para fins de avaliação.

No teste de força explosiva de membros superiores para verificação de sua potência, utilizaram-se uma trena e um peso de 2kg em formato de bola. A trena foi fixada no solo perpendicularmente a parede. O ponto zero da trena foi fixado junto à parede. O aluno sentou-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segurou o peso junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno lançou a bola a maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso foi registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou ao solo pela primeira vez. Foram realizadas duas tentativas e considerado o melhor resultado para fins de avaliação.

4.3 RESULTADO E DISCUSSÃO

Tabela 1: Caracterização e resultados da amostra feminina (n = 12)

Feminino	
Variáveis	**Média □ DP**
Idade (anos)	9,25 ± 0,5
Peso (kg)	39,4 ± 7,6
Estatura (m)	144,1 ± 6,8
IMC (kg/ $m^{2)}$	18,9 ± 2,34 zona saudável
Teste Sentar e Alcançar	34,5 ± 9,1 zona de risco
Teste ABD	26 ± 6,7 zona saudável
Teste MMII	106,7 ± 19,2 fraco
Teste MMSS	195,3 ± 42,9 zona saudável

Legenda: DP = Desvio Padrão; IMC= Índice de Massa Corporal, ABD= teste abdominais, MMII= potência de membros inferiores, MMSS = potência de membros superiores
(Fonte: Elaboração própria)

Por meio dos resultados apresentados na tabela 1, pode-se verificar a boa homogeneidade da amostra feminina. O índice IMC encontra-se abaixo de 19,1, logo, conforme o Manual, representa níveis saudáveis, dentro da normalidade. Já o índice de sentar e alcançar está abaixo de 35, o que representa zona de risco à saúde. Fato este relatado por Mulder *et al.*(2021), a qual informa que na transição para a adolescência, existe uma tendência à diminuição drástica da quantidade de atividade física praticada por meninas em comparação a dos meninos. Dados da PeNSE 2015 (BRASIL, 2016) *apud* Mulder *et al.* (2021) mostraram que 44% dos escolares do sexo masculino, contra pouco mais de 25% do sexo feminino, praticavam 300 minutos ou mais de atividade física semanal. Portanto, o encorajamento às meninas precisa ser reforçado, dando apoio e incentivo adicionais para a prática da atividade física.

O teste de abdominal apresenta zona saudável, visto que está acima de 26. Já o teste de membros inferiores possui índice fraco, pois está abaixo de 110,8, infere-se que as escolares praticam poucas atividades que solicitem força de membros inferiores. Conforme verificado na pesquisa bibliográfica, historicamente, as meninas foram pouco incentivadas à prática de atividades que priorizassem tais grupamentos musculares. Quanto à potência de membros superiores, o índice calculado encontra-se na zona considerada saudável, tendo em vista que está acima de 175.

Tabela 2: Caracterização e resultados da amostra masculina (n = 12)

Masculino	
Variáveis	**Média □ DP**
Idade (anos)	9,33 ± 0,5
Peso (kg)	42,0 ± 15,4
Estatura (m)	140,8 ± 8,6
IMC (kg/ $m^{2)}$	20,7 ± 0,0 zona de risco
Teste Sentar e Alcançar	37,8 ± 9,1 zona saudável
Teste ABD	28 ± 4,5 zona saudável
Teste MMII	140,8 ± 27,0 bom
Teste MMSS	242,8 ± 19,5 zona saudável

Legenda: DP = Desvio Padrão; IMC= Índice de Massa Corporal, ABD= teste abdominais, MMII= potência de membros inferiores, MMSS = potência de membros superiores
(Fonte: Elaboração própria)

Por meio dos resultados apresentados na tabela 2, pode-se verificar a boa homogeneidade da amostra masculina. O índice IMC encontra-se acima de 19,1, logo, conforme o Manual, enquadra-se na zona de risco. O professor pode traçar estratégias em suas aulas para abordar temas que foquem no incentivo ao aumento do nível de atividade física para além das aulas na escola. Já o índice de sentar e alcançar está acima de 35, o que representa zona saudável. O teste de abdominal também apresenta zona saudável, visto que está acima de 26.

Em relação ao teste de membros inferiores o índice superou o nível de 110,8 e, conforme PROESP, é considerado bom, fato esse que pode ser explicado pelos escolares praticarem atividades que solicitem força de membros inferiores o que, historicamente, conforme verificado na pesquisa bibliográfica, sempre foi incentivado para os meninos. Quanto à potência de membros superiores, o índice calculado encontra-se na zona considerada saudável, tendo em vista que está acima de 175.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa buscou verificar se a prática de atividades físicas escolares é um instrumento promotor da saúde e aptidão física pelo manual da PROESP em escolares. A amostra foi intencional para conscientizar a necessidade da prática da educação física escolar, porém, os resultados desta pesquisa demonstraram níveis de risco de aptidão física para o IMC masculino e também para índices femininos relacionados ao teste de flexibilidade (sentar e alcançar) e de resistência de membros inferiores. Logo, denota-se a importância das atividades físicas escolares e não escolares, como

instrumentos significantes no desenvolvimento físico das crianças e adolescentes, importante na aptidão física relacionada à saúde. Esta pesquisa servirá de referência para futuras pesquisas sobre Educação Física escolar relacionada à saúde. Deve-se existir uma atitude mais crítica quanto às políticas educacionais sobre a Educação Física escolar, principalmente no que se refere ao desenvolvimento motor da criança e do adolescente, da promoção à saúde, do incentivo ao aumento no nível de atividades físicas e à diminuição de atividades sedentárias. Por meio do contexto acadêmico e de pesquisas na área, os paradigmas estagnados podem ser modificados. Esta pesquisa faz parte de um legado acadêmico em prol de uma Educação Física escolar de qualidade e não falida. Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas nesse tema e com uma amostra superior.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 6023**: informação e documentação : referências : elaboração. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 6027**: informação e documentação : sumário : apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2012.

BAPTISTA, M. R. **Bases cientificas da ginastica geral**. São Paulo: Prello, 2016.

BETTI, Mauro. **Educação física e Sociedade**: A educação Física na escola Brasileira. 3 ed. Ijuí: Editora Unijuí, 2020. E-book. (244 p.). ISBN 9786586074413. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786586074413/. Acesso em: 23 nov. 2024.

BIEDRZYCKI, Beatriz P.; Jr., Lafaiete LO.; DIONÍZIO, Mayara. **História da educação física**. Porto Alegre: SAGAH, 2019. E-book. (220 p.). ISBN 9788533500181. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788533500181/. Acesso em: 01 nov. 2024.

BÖHME, M. T. S. **Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 11, n. 3, p. 97-104, 2003. Disponível em: https://repositorio.usp.br/item/001345630. Acesso em: 01 Out. 2024.

BRACHT, Valter. **Educação Física Escolar no Brasil.** O que ela vem sendo e o que pode ser . Ijuí: Editora Unijuí, 2019. E-book. (256 p.). ISBN 9788541902892. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788541902892/. Acesso em: 23 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018. Disponível em http://portal.mec.gov.br/conselho-nacional-de-educacao/base-nacional-comum-curricular-bncc. Acesso em 04 mai. 2021.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais:** Educação Física /Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf. Acesso em: 01 out. 2024.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação física no Brasil**: a história que não se conta. 18 ed. Campinas: Papirus, 2010. E-book. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br. Acesso em: 23 set. 2024.

DARIDO, Suraya C. ; RANGEL, Irene Conceição A. Educação Física no Ensino Superior - **Educação Física na Escola**: Implicações para a Prática Pedagógica, 2ª ed . Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. E-book. (293 p.). ISBN 978-85-277-1972-8. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/978-85-277-1972-8/. Acesso em: 23 out. 2024.

FORMOLO, Aline Küster; SOUZA, Francisco José Fornari. **Aptidão física relacionada à saúde nas aulas de educação física**. UNIFACVEST, SC. 2011. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/c8740-formolo,-aline-kuster.-aptidao-fisica-relacionada-....-lages,-unifacvest,-2011_2.-curso-de-educacao-fisica..pdf. Acesso em: 30 out. 2024.

GAYA, Anelise Reis. **Projeto Esporte Brasil**: Manual de medidas, testes e avaliações. 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook. Disponível em: https://www.ufrgs.br/proesp/como-aplicar-o-proesp.php. Acesso em: 01 out. 2024.

GIL, Antonio C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 7ª edição. Rio de Janeiro: Atlas, 2022. E-book. (186 p.). ISBN 9786559771653. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/. Acesso em: 23 nov. 2024.

JÚNIOR, Dante de R. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência**: uma abordagem multidisciplinar. 2. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2009. E-book. (248 p.). ISBN 9788536319339. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536319339/. Acesso em: 01 nov. 2024.

MACHADO, Débora Teixeira. **Perfil da descoberta física relacionada à saúde de escolares brasileiros avaliados pelo projeto Esporte Brasil**: um estudo de tendência de 2003 a 2011. 2012. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2012. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/117398/000966398.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 02 nov. 2024.

MULDER, Alessandra da Rocha Pinheiro *et al*. **Obesidade** - Cuidado da Criança e do Adolescente com Sobrepeso e Obesidade na Atenção Primária à Saúde. Santa Catarina: UFSC, 2021. E-book. Disponível em: https://unasus-quali.moodle.ufsc.br/pluginfile.php/1777709/mod_resource/content/5/livro%20do%20curso.pdf. Acesso em: 23 nov. 2024.

PARIZZI, Suzan Vargas. **Educação Física escolar:** práticas socioculturais vivenciadas na docência. 2017. Dissertação (Mestrado em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social.) Disponível em: https://home.unicruz.edu.br/wp-content/uploads/2017/06/SUSAN-VARGAS-PARIZZI.pdf. Acesso em: 2 nov. 2024.

PICCOLI, João Carlos Jaccottet. **Normatização para trabalhos de conclusão do curso de Educação Física.** 2. ed. rev. e ampl. Canoas: Editora da Ulbra, 2006.