

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

MENSURAÇÃO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA Á SAÚDE E AO DESEMPENHO ESPORTIVO DE ADOLESCENTES PARTICIPANTES DE PROGRAMAS DE MUSCULAÇÃO, EM UMA CIDADE DO NOROESTE DO ESTADO DE RIO GRANDE DO SUL¹

MEASUREMENT OF PHYSICAL FITNESS LEVELS RELATED TO HEALTH AND SPORT PERFORMANCE OF ADOLESCENTS PARTICIPATING IN A WEIGHT TRAINING PROGRAM IN A CITY IN THE NORTHWESTERN OF RIO GRANDE DO SUL

Ana Claudia Soares², Pollyanna Maria De Avila³, Fabiana Ritter Antunes⁴

¹ Artigo científico desenvolvido no componente curricular de Movimento III, do Curso de Educação Física da Universidade Regional Do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI.

² Acadêmica do 10º semestre do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI. RS- e-mail: ani.nha.soares14@hotmail.com.

³ Acadêmica do 5º semestre do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI. RS- e-mail: pollydeavila@gmail.com

⁴ Ma professora do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI. Doutoranda em Educação nas Ciências pelo Programa de Pós-Graduação da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI- RS.

INTRODUÇÃO

A adesão à prática de atividades físicas, exercícios físicos e/ou práticas corporais diariamente ou quase que todos os dias têm ganhado representatividade nas últimas décadas. O sucesso dos programas promocionais de saúde vem sendo tratada constantemente nas mais determinadas vertentes que tangem a abordagem multidisciplinar. Essas vertentes enfatizam a importância e a necessidade dos indivíduos de aderir à atividades cada vez mais cedo em prol de uma vida saudável e de um envelhecimento com qualidade. A preocupação pela adoção de práticas que tematizem a saúde e o bem estar, encontram-se instituídas cada vez mais cedo no dia a dia das pessoas. Seja através da escola nas aulas de Educação Física ou então embasado na grande repercussão do mundo Fitness pelos meios de comunicação audiovisual. Presente ainda nesse cenário encontra-se as diferenças entre meninos e meninas que começam a se apresentar variedade no período correspondente ao início da puberdade (nas meninas começam pelos 11 anos e nos meninos um pouco mais além).

Atualmente essa preocupação encontra-se embasada na lógica de duas vertentes, a aptidão física relacionada à saúde e a aptidão física esportiva (GUEDES; GUEDES, 1995). Esse estudo visa traçar o perfil dos adolescentes em relação aos seus índices de aptidão física a partir da aplicação da bateria de testes do PROESP. Tem como objetivo mensurar os níveis de aptidão física

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de três adolescentes (meninos e meninas), participantes de um programa de musculação em uma academia na cidade de Ijuí-RS.

METODOLOGIA

Participaram desse estudo de caráter descritivo três sujeitos matriculados e participantes regulares de um programa de musculação semanal de uma academia personalizada na cidade de Ijuí/RS, pelo menos duas vezes na semana há mais de um ano. Os avaliados variam entre a faixa etária correspondente dos 13 aos 16 anos, sendo um menino e duas meninas, ambos de classe média alta. As variáveis utilizadas para o desenvolvimento deste estudo são variáveis independentes. Essas variáveis foram executadas por intermédio da observação e produção dos dados por meio da aplicação da bateria de testes do PROESP. Para o levantamento dos dados foi utilizado como instrumento o Manual de Testes e Avaliação do PROESP-BR (GAYA *et al.*, 2016). Os mesmos foram adaptados conforme o manual do PROESP com o intuito de caracterizar os parâmetros de aptidão física de saúde e desempenho motor (esportivo) desses adolescentes.

As medidas mensuradas para a avaliação foram relativas aos parâmetros de crescimento corporal: envergadura, estatura e a massa corporal (medidas de crescimento corporal); composição corporal (IMC) (testes de aptidão física para a saúde); aptidão cardiorrespiratória (teste de corrida), flexibilidade (teste de sentar e alcançar) e resistência muscular localizada (número de abdominais em um minuto). Além disso, realizou-se teste mensurando desempenho motor (testes de aptidão física esportiva) como: força explosiva de membros superiores (arremesso de medicine Ball 2kg) e inferiores (salto horizontal), agilidade (teste do quadrado), velocidade (corrida dos 20 metros) e aptidão cardiorrespiratória (corrida dos seis minutos). Os resultados foram enquadrados de acordo com as variáveis trabalhadas e disponibilizadas pelo sistema. O estudo indicou a Zona de Risco à Saúde (ZRS) e a Zona Saudável (ZS). Assim como classificou em FRACO; RAZOÁVEL; BOM e MUITO BOM os adolescentes em conformidade com as variáveis abaixo relacionadas nas tabelas representativas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

Tabela 1- Classificação das Variáveis de Aptidão Física relacionada à Saúde

Variável	Gênero		
	Feminino		Masculino
	Classificação		
Abdominal	Zona de Risco	Zona de Risco	Zona de Risco
RCE*	Zona Saudável	Zona de Risco	Zona Saudável
IMC**	Zona de Risco	Zona de Risco	Zona Saudável
Sentar-e-alcançar	Zona de Risco	Zona de Risco	Zona de Risco
6 minutos	Zona de Risco	Zona de Risco	Zona de Risco

Soares (2018) (*Razão cintura/envergadura (RCE); **Índice de Massa Corporal (IMC))

A análise dos dados mostra que na variável abdominal os adolescentes de ambos os sexos, apresentaram-se na classificação de Zona de Risco. Uma possível explicação para isso de acordo com Gallahue e Ozmun (2013, p. 416) deve-se ao fato de que as “alterações de peso na adolescência são grandes” uma vez que estas acompanham a curva geral de aumento em altura.

A variável da razão cintura/envergadura (RCE) apresentou-se em Zona de Risco. No entanto, 50% da amostra das meninas e 100% para os meninos se enquadraram na Zona Saudável. Esse resultado serve de alerta uma vez que a mesma menina apresentou IMC alterado.

Além disso, na variável do teste de sentar-e-alcançar ambos os indivíduos (menino e meninas) enquadraram-se em Zona de Risco. No entanto uma vale destacar que as meninas apresentaram níveis mais elevados de mensuração do que em relação ao menino, possivelmente por conta das diferenças anatômicas, características da idade. No caso do menino uma possível explicação desses resultados esteja associada ao surto de crescimento pré-púbere onde os ossos longos crescem mais rápido dos os músculos e tendões (GALLAHUE; OZMUN, 2013).

Nos dados relativos à resistência aeróbica dos indivíduos mensurados pelo teste de corrida de 6 minutos, verificou-se que 100% da amostra (menino e meninas) classificaram-se na Zona de Risco para essa variável. No entanto Haywood e Getchell (2004) afirmam que as crianças/adolescentes tendem a ter circulação hipocinética, ou seja, o débito cardíaco é menor do que o de um adulto. Este serve como uma possíveis explicações para os baixos níveis de desempenho aeróbio em conjunto com outros fatores.

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

Tabela 2 – Classificação das Variáveis de Aptidão Física relacionada ao Desempenho Esportivo

Variável	Gênero		
	Feminino		Masculino
	Classificação		
Arremesso Medicineball	Fraco	Razoável	Razoável
Corrida de 20 metros	Fraco	Fraco	Fraco
Quadrado	Fraco	Bom	Muito Bom
Salto em Distância	Muito Bom	Muito Bom	Fraco
6 minutos	Fraco	Fraco	Fraco

Soares (2018)

De acordo com os dados apresentados na tabela 2, no teste de mensuração de força explosiva de membros superiores (arremesso do medicineball), apenas 50% das meninas avaliadas se classificaram com desempenho fraco, o restante da amostra se classificou em razoável. No caso do gênero masculino a classificação foi razoável. De acordo com Gallahue e Ozmun (2013, p. 475) os níveis de desempenho demonstram “fraqueza no braço e nas áreas próxima aos ombros”. Vale destacar também que as diferenças (meninos e meninas) relativas à essa variável aumentam de acordo com a idade dos indivíduos.

No desempenho relativo ao teste de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros). Os indivíduos de ambos os gêneros (meninas e meninos) apresentaram desempenho Fraco. Ibidem afirmam que a velocidade de corrida/deslocamento é similar para meninas e meninos os favorecendo ligeiramente apenas na infância. No teste que avalia a força explosiva de membros inferiores (salto horizontal). Os indivíduos do gênero feminino se classificaram como muito bom relativo ao seu desempenho, já o gênero masculino se classificou como fraco. Esses resultados apresentaram uma surpreendente representação uma vez que os meninos geralmente apresentam melhores índices relativos à esse teste por apresentar maior força muscular durante a puberdade quando comparado às meninas (GALLAHUE E OZMUN, 2013).

Igualitariamente relativo ao teste de aptidão física à saúde apresentada na tabela 1, os indivíduos apresentaram Fraco desempenho nessa variável (corrida de seis minutos). As análises desses dados apresentam a necessidade de trabalhar mais intensivamente exercícios que melhorem o sistema aeróbio desses adolescentes independente da atividade esportiva de desempenho que eles

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

desejam participar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No que se refere à aptidão física relacionada à saúde os dados indicaram elevados percentuais dos indivíduos em Zona de Risco nas variáveis de IMC, flexibilidade, força-resistência abdominal e condição cardiorrespiratória. Esses resultados indicam a falta de aspectos metodológicos relacionados à potencialidades de exercícios predominantemente aeróbios, assim como a necessidade da ênfase de trabalhos de alongamentos e de força muscular localizada.

Em relação à aptidão relacionada ao desempenho motor (esportivo) em sua grande maioria teve a classificação “Fracas e razoável” correspondente a variável de força de membros superiores. “Fracas” nas variáveis de corrida dos 20 metros e da corrida dos 6 minutos. E por último uma das variáveis de melhor representatividade foi a de agilidade com desempenho de “Fracas, Bom e Muito Bom” e a de “Muito Bom e Fracas” no desempenho da força de membros inferiores. Com base nos resultados obtidos na análise dos resultados deste estudo. Torna-se visível a necessidade de um treinamento que aperfeiçoe e reformule os programas desses indivíduos. Vislumbrando a adoção de exercícios que proporcionem o estímulo do desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde e à aptidão física esportiva de maneira geral nos programas de treinamentos desses adolescentes.

Palavras-chave: Adolescência; Aptidão Física; Saúde; Desempenho Esportivo; PROESP-BR.

Keywords: Adolescence; Physical Fitness; Health; Sport Performance; PROESP-BR.

REFERÊNCIAS

GAYA, A. C. A. GAYA, A. **Projeto esporte Brasil: manual de testes e avaliação**. Porto Alegre: UFRGS, 2016.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. 7. ed. Porto Alegre: Amgh Editora Ltda., 2013. 487 p.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. Atividade física, aptidão física e saúde. **Rev. Bras. De Ativ. Física e Saúde**. Pelotas, v.1, n.1, p. 18-35, 1995.

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento Motor ao longo da vida**. 3ª edição. Porto Alegre: Artmed. 2004.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **PROESP-BR**. Disponível em: Acesso em: 08 maio. 2018.