



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

VITOR REISEN AMADOR

NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESCOLARES BRASILEIROS

Brasília
2016

VITOR REISEN AMADOR

**NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM
ESCOLARES BRASILEIROS**

Trabalho de conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Licenciatura em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof. Me. Tácio Santos

Brasília
2016

ATA DE APROVAÇÃO


De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o acadêmico Vitor Reisen Amador foi aprovado junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado Níveis de Aptidão Física Relacionado a Saúde em Escolares Brasileiros.



Prof. Me. Tácio Rodrigues Da Silva Santos
Presidente



Profa. Me. Hetty Lobo
Membro da Banca



Prof. Me. Rômulo De Abreu Custódio
Membro da Banca

Brasília, DF, 14 / 11 / 2016

RESUMO

Introdução: A prática constante de algum tipo de atividade física e o controle dos padrões positivos de aptidão física têm sido correlacionados a uma melhora da saúde e da qualidade de vida, além de estar ligado com a prevenção de diversas doenças degenerativas. **Objetivo:** Analisar a aptidão física dos escolares durante as aulas de educação física de acordo com as características relacionadas a aptidão física ligada a saúde dos alunos. **Material e Métodos:** O estudo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica exploratória, com abordagem qualitativa, foram utilizadas algumas fontes de pesquisa como: Scielo, Google Acadêmico, foram examinados artigos científicos, periódicos e monografias que se referem a aptidão física relacionada a saúde em escolares do ensino nacional. **Revisão de Literatura:** A aptidão física é um importante fator para o controle dos padrões de saúde e prevenção de doenças degenerativas. **Considerações Finais:** Depois de fazer uma revisão dentro destes quase 20 anos de pesquisas científicas, fica evidenciado que a aptidão física relacionada à saúde está muito defasada. Boa parte dos jovens não atende aos critérios normais pré-estabelecidos pelo PROESP-BR em quase todas as capacidades como aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, força/resistência e quanto à composição corporal. Fator preocupante quanto à preservação da saúde nos indivíduos já adultos relacionada a problemas sistêmicos, posturais e crônico-degenerativos.

Palavras-chave: Aptidão Física. Escolares. Flexibilidade. Força. resistência.

ABSTRACT

Introduction: : The constant practice of some sort of physical activity and the control of good classification patterns are related to a better health and prevention of some chronic degenerative diseases **Objective:** Analyze health-related, physical fitness in students during their physical education classes. **Material and Methods:** The study is a exploratory bibliographic review, researched on some digital platforms as: Scielo, academic Google and some Scientifics articles about health-related physical fitness. **Literature Review:** The health- related physical fitness is an important factor on the preventing diseases and maintains good patterns of health. **Conclusion:** After a twenty year article review, it becomes clear that health-related physical fitness has some really bad results, A great part of the juveniles do not reach normal stats established by PROESP-BR at almost every capacities as flexibility, strength/Endurance, cardiac respiration and body morphology. This issue is really worrisome because indirectly can affect the growth man health, some systemic and postural issues.

Key Words - health-related physical fitness, flexibility, strength, endurance.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	8
3 REVISÃO DA LITERATURA.....	8
3.1 Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares Brasileiros.....	8
3.2 Aptidão Física Relacionada à Saúde em escolares Brasileiros.....	10
3.3 Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares Brasileiros.....	12
3.3.1 Composição Corporal em Escolares Brasileiros.....	12
3.3.2 Flexibilidade em Escolares Brasileiros.....	14
3.3.3 Força/Resistência em Escolares Brasileiros	15
3.3.4 Aptidão Cardiorrespiratória em Escolares Brasileiros.....	17
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	19
ANEXO A – CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR.....	22
ANEXO B –CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA.....	23
ANEXO C – FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC....	24
ANEXO D – FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....	25
ANEXO E – FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DE VERSÃO FINAL DO TCC.....	26
ANEXO F- A AUTORIZAÇÃO ARTIGO BIBLIOTECA.....	27

1 INTRODUÇÃO

Descobertas científicas mostram que uma baixa classificação de aptidão física está diretamente ligada a uma maior probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares e de mortalidade por todas as causas, tanto nos homens quanto nas mulheres. Estudos epidemiológicos denotam que a prática constante de atividades físicas nos primeiros anos da criança e na juventude traz variados benefícios para um bom funcionamento do organismo (DUMITH; SAMUEL, 2008).

A análise do funcionamento das diversas variáveis que se relacionam ao crescimento, a morfologia corporal e a melhora da capacidade cognitiva- motora são importantes fatores para se definir uma taxa de qualidade de vida (JUNIOR; HELIO, 2005).

A prática constante de algum tipo de atividade física e o controle dos padrões positivos de aptidão física têm sido correlacionados a uma melhora da saúde e da qualidade de vida, além de estar ligado com a prevenção de diversas doenças degenerativas (FARIAS; EDSON, 2010).

Melhora da aptidão física ligada à saúde é bastante evidenciada. Infere-se como importante fator de desenvolvimento, a diminuição da gordura corporal e desenvolvimento da mente e do corpo (GLANER, 2003; KVAAVIK, et al. 2009; ORTEGA, et al. 2008). Além disso, a aptidão física está bastante conectada com a prevenção da síndrome metabólica (DUMITH; SAMUEL, 2008).

O resultado da aptidão física nos mais jovens é utilizada como um importante atributo para o profissional de educação física para analisar a melhora dos alunos. Além disso, é de suma importância inferir se o nível de aptidão física muda baseado em características específicas, tanto do educando como do meio (DUMITH; SAMUEL, 2008)

Pesquisas científicas mostram uma ligação entre o risco de evolução de doenças degenerativas e cardiovasculares com a baixa classificação no índice de aptidão física (ERIKSSEN, 2001), e com comportamentos de risco à saúde como tabagismo e bebidas alcoólicas (FONSECA; HENRIQUE, 2010)

Diante deste contexto, o objetivo do seguinte estudo foi analisar a aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros segundo os parâmetros do programa esporte Brasil PROESP- BR.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica exploratória, com abordagem qualitativa. Foram utilizadas as fontes de pesquisa SciELO e Google Acadêmico, examinou-se artigos científicos, periódicos e monografias que se referem à aptidão física relacionada a saúde em escolares brasileiros.

O material foi encontrado através das palavras chaves “aptidão física”, “escolares” e “sedentarismo”. Foi feita uma leitura exploratória para identificar dentro do material selecionado o que se relaciona a temática do estudo, depois de identificados, foi feita uma leitura seletiva para localizar as informações mais relevantes para compor o corpo deste estudo. Através de uma leitura analítica dos recursos bibliográficos escolhidos, foi feita a análise dos materiais e por fim, com uma leitura interpretativa dessas informações será formado o corpo deste trabalho.

3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares Brasileiros

De acordo com Glaner (2002) aptidão física relacionada à saúde pode ser considerada a capacidade de as pessoas realizarem esforço físico que possa garantir sua sobrevivência em um ambiente que tenha boas condições e em que elas vivem, ou seja, realizar atividade física com vigor e demonstra baixa incidência de doenças hipocinéticas. Este conceito se formou com o estudo da incidência dos grandes problemas de saúde que afligem idosos, jovens e adultos que possuem como ponto em comum uma vida sedentária.

O sedentarismo é identificado quando o indivíduo se encontra sem praticar qualquer atividade física. Atualmente o sedentarismo vem crescendo gradualmente devido às comodidades que as tecnologias vêm nos proporcionando. Quanto mais o ser humano se apega a essas questões mais ele fica refém ao sedentarismo, que hoje em dia já é considerado como o mal do século no âmbito da saúde. Um indivíduo sedentário por não praticar atividades físicas caminha para a regressão das suas capacidades funcionais e assim comprometendo sua saúde. O

sedentarismo pode ocasionar problemas crônicos, como obesidade, problemas cardíacos, hipertensão e outras doenças sistêmicas (TENÓRIO, 2010).

Tem sido definida pelo American College Of Sports Medicine (ACSM), a aptidão física pode ser subdividida em duas vertentes. Aptidão física ligada à habilidade ou a saúde. Aptidão física pode ser considerada segundo esta entidade como o somatório de capacidades relacionadas à prática de atividades físicas, habilidades ou capacidades que podem ser desenvolvidas ou possuídas pelo indivíduo ao longo da vida (PAUL, 2014).

Conforme Guedes (2007), a aptidão física é dividida em duas formas. A primeira é correspondente a aptidão física ligada à saúde e se ramifica basicamente sobre as capacidades físicas: força/resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, composição corporal e flexibilidade. O segundo componente é relacionada a questão motora e se ramifica sobre algumas habilidades como: potência, velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio, o que corrobora com o conceito de aptidão física do ACSM.

Com posicionamento similar, Paul (2014) acredita que os componentes da aptidão física relacionados à saúde consistem em quatro variáveis. A composição corporal que se caracteriza como quantidade relativa de músculo, gordura, ossos e as outras partes vitais do corpo. Aptidão cardiorrespiratória que é a habilidade de o sistema respiratório e circulatório fornecer oxigênio durante a atividade física. A força muscular é caracterizada pela habilidade de um músculo vencer uma resistência; a resistência muscular é a capacidade de o músculo persistir no trabalho sem se fatigar; e a flexibilidade se refere à amplitude de movimento máxima de uma articulação.

Já as variáveis que compõem a aptidão física relacionada à habilidade se subdividem em seis, de acordo com o American College of Sports Medicine. A capacidade de mover a posição do corpo no espaço em que ele se encontra com velocidade e precisão. Coordenação que se refere à capacidade de usar os sentidos e as partes do corpo de forma harmônica e precisa. A habilidade de manutenção do equilíbrio de forma estática ou de forma dinâmica, em movimento. A capacidade que uma pessoa tem de realizar trabalho que caracteriza a potência do indivíduo. Tempo de reação do indivíduo para com o início do estímulo e a resposta do mesmo

e velocidade que se configura na execução de um movimento no menor tempo possível (PAUL, 2014).

3.2 Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares Brasileiros

Recentemente, vários estudos têm mostrado que níveis aceitáveis de aptidão física ligada à saúde favorecem a prevenção, manutenção e desenvolvimento da capacidade funcional, reduz o índice de risco de várias doenças crônico-degenerativas, condicionando assim o indivíduo a uma qualidade de vida superior a média da população (DÓREA; VALFREDO, 2008).

A constante prática vai à contramão do desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, além de ter uma forte influência positiva quanto a qualidade de vida. Países de primeiro mundo trabalham fortemente para melhorar a saúde da população tendo êxito na diminuição e no controle de doenças sistêmicas e coronárias. Por isso uma congruente diminuição do nível de sedentarismo, aliado a atividades físicas constantes é segredo para se elevar os padrões quando o assunto é saúde pública (OEHLSCHLAEGGER, 2004).

Para reduzir a chance de desenvolver doenças crônico-degenerativas, é necessário que o indivíduo consiga realizar atividades onde exista um gasto calórico, em virtude disso um bom nível de aptidão física resultará na prevenção dessas questões (COSTA, 2010).

Segundo Costa (2010) indivíduos que realizam exercícios demonstram menores índices de morbidade e mortalidade, mostrando assim que o baixo nível de aptidão física relacionada à saúde está ligado a um crescimento do número de doenças.

Através da assiduidade em atividades físicas cada vez mais vem se procurando um desenvolvimento na saúde das pessoas e cada vez mais se indica sua prática para fim dessa melhora na saúde, modificando a composição corporal através da redução do percentual de gordura, aumento e manutenção da massa magra e por fim, melhorando seu nível de aptidão física e conseqüentemente, a saúde. Segundo o autor quando os adolescentes em nível escolar possuem uma boa frequência de atividade física a probabilidade de terem doenças de cunho

cardiovascular na fase adulta é menor, corroborando com os demais autores citados anteriormente (BORTONI; BOJIKIAN, 2007).

Quanto às crianças não se tem uma definição precisa da quantidade de atividade física necessária para manter uma boa capacidade funcional e uma saúde ideal, com as evidências disponíveis se recomenda que crianças e adolescentes realizem de vinte a trinta minutos de atividade física intensa por dia para atingir uma boa aptidão física (LAZZOLI, 1997).

Em um estudo realizado na cidade de São Paulo com 3145 escolares para verificar seu nível de aptidão física foram encontrados dados que mostram que no início de 7 a 11 anos meninas e meninos não demonstraram diferenças significativas quanto a seu nível de aptidão física relacionada à saúde, mas que a partir dos 11 anos as meninas caíram significativamente em relação aos meninos. Esse fato foi associado por essa idade ser comumente o período em que as garotas passam por sua primeira menstruação, o que marca para elas a entrada na puberdade e o início do surgimento de suas características femininas e conseqüentemente um aumento no seu percentual de gordura, modificando assim sua composição corporal. O que também segundo a autora pode mostrar um menor envolvimento na prática de exercício físico por parte do sexo feminino (LUGUETTI; RÉ; BÖHME, 2010).

Durante a adolescência, existem fortes evidências que a atividade física melhora a saúde corporal e controla problemas sistêmicos tais como a obesidade, hipertensão além do regulamento da pressão sanguínea. Foi inferido por parte de algumas pesquisas que atividade física realizada entre 60 – 90% Frequência cardíaca máxima auxilia na diminuição do percentual de gordura ajudando assim na redução do sobrepeso. (TENÓRIO, 2010).

A educação física escolar tem como um dos seus objetivos promover os hábitos saudáveis para os alunos através do desenvolvimento e manutenção da prática de exercícios físicos, assim fazendo com que o estudante leve para sua vida tal costume, além de proporcionar informações de como alcançar e fazer a manutenção de uma boa aptidão física. O tempo da aula normalmente é insuficiente para atingir uma aptidão física ideal, portanto o fator recreacional e de diversão devem ser enfatizado, durante elas e o fator educacional para que os alunos tenham

uma adesão à prática de exercícios físicos e atividades adequadas no ambiente não escolar deve receber uma grande atenção (LAZZOLI, 1997).

3.3 Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares Brasileiros

Estudos feitos em inúmeras escolas mostram que os jovens brasileiros estão com sua capacidade funcional abaixo do esperado e às vezes muito a abaixo do recomendado (PERREIRA; et al, 2011). Segundo Luguetti; et al (2010), foram encontrados inúmeros estudos que mostram que meninas e meninos mostram uma divergência quanto ao seu nível de aptidão física que surge após os 11 anos, com a entrada na puberdade onde começam a adquirir as características femininas da fase adulta, mas quando crianças os dados coletados revelaram similaridades muito grandes entre os dois sexos quanto a aptidão física relacionada à saúde. A promoção da prática de exercícios físicos e atividades adequadas para os alunos é um dos objetivos da educação física escolar, e como tal a melhora e manutenção dos níveis de aptidão física das crianças e jovens deve receber uma importância especial. Com isso em mente o professor pode nortear o planejamento de suas aulas para educar e propiciar o surgimento do gosto pelos exercícios físicos desde cedo, criando assim um hábito duradouro e difícil de ser deixado de lado já na fase adulta.

3.3.1 Composição corporal em Escolares Brasileiros

Foi observado em um estudo feito em uma escola particular de São Paulo onde 87 escolares de 11 a 13 anos do sexo masculino que a obesidade no período transitório da infância para a adolescência é um dos principais fatores do baixo nível de aptidão física o que pode resultar em um problema de caráter público (BARTONI; BOJIKIAN, 2007).

Aliado a esse pensamento Costa (2010) em um estudo com 223 escolares com idade entre 11 e 16 anos baseando-se nas referências do PROESP-BR quanto a aptidão física ligada a saúde no percentual de gordura, observou que no grupo feminino a pior classificação foi entre os 15 e 16 anos, onde 40% atingiram os

critérios de referência. Quanto aos meninos o pior enquadramento foi na faixa dos 12 anos onde somente 25,6 % atingiram os níveis referenciais. As melhores classificações foram encontradas nas meninas aos 12 anos e nos meninos aos 14 anos, onde 78,8% das garotas e 70% dos garotos, respectivamente atendiam aos critérios de referência.

A relação do ganho de gordura corporal pelas meninas devido à entrada na puberdade já foi relatada por outros autores. No estudo feito com 56 escolares de Florestal – MG para mensurar a composição corporal dos estudantes usando o teste de sete dobras, encontrou-se um valor estatístico significativamente maior nas meninas em relação aos meninos. Esses dados quando relacionados aos meninos foram de 17% e quando relacionados às meninas os números tomaram maiores proporções 24%, como componente indispensável para averiguar o estado de saúde a quantidade de gordura corporal está diretamente relacionada a várias doenças (PEREIRA, 2013).

Segundo Araújo (2008) e Oliveira (2008) Foi feita uma observação de 288 estudantes na faixa etária entre 10 e 14 anos do ensino fundamental em Aracajú. Foram observadas todas as quatro capacidades que compõem a aptidão física, os resultados antropométricos evidenciam características bastante similares quanto ao crescimento muscular nos escolares, salvo aos 12 anos quando as meninas mostram uma superioridade na altura em comparação aos meninos.

No estudo realizado por Petroski (2011) com o intuito de classificar a aptidão física relacionada a saúde em 627 escolares de 14 a 17 anos de idade, moradores de uma cidade de médio/baixo índice de desenvolvimento humano. O resultado obtido foi que em um quarto dos jovens não se encontram em uma situação positiva quanto à composição corporal atentando-se ao fato que nos meninos a falta de adequação morfológica é mais evidente.

Bergman (2005) em seu estudo qualitativo avaliou 61 escolares de uma escola particular em Canoas, município do Rio Grande do Sul no período por um prazo de um ano. Ele compartilha de resultados semelhantes quanto ao desenvolvimento superior das meninas em relação aos meninos no âmbito da composição corporal, em seu estudo com fica evidente um aumento na soma geral das dobras cutâneas, o que foi observado em vários estudos devido ao período transitório da infância para a

puberdade, mesmo mantendo seus respectivos valores quanto a massa corpórea e altura.

3.3.2 Flexibilidade em Escolares Brasileiros

A flexibilidade é extremamente importante para a aptidão física relacionada à saúde e também ao desempenho, com a entrada na puberdade e o surto de crescimento, principalmente para os garotos, a perda da amplitude de movimento nas articulações é comum, mas não mostra divergências estatísticas significativas entre as crianças mais novas de 7 a 11 anos, residentes de Florestal – MG, no estudo realizado pela autora encontrou-se números que ilustram essa variável nos 56 escolares que compunham o corpo da pesquisa. Para os meninos obteve-se 53 % e para as meninas um valor de 56,3 % referentes à amplitude de movimento encontrada através do teste do banco de Wells. Segundo a autora se não trabalhada a flexibilidade começa a decair, e esse grau de amplitude começa a diminuir para ambos os sexos próximos à entrada da puberdade. O trabalho de flexibilidade deve ser feito, com a promoção do hábito de praticar esse tipo de exercícios, que já na vida adulta resultará num melhor nível de aptidão física relacionada à saúde e melhor qualidade de vida (PEREIRA, 2013).

Quanto à capacidade flexibilidade um estudo descritivo realizado com 223 crianças do Juazeiro do Norte - CE com idade entre 11 e 16 anos, os resultados encontrados foram muito negativos, é algo preocupante o fato de que nas meninas de 12 anos apenas 8,3 % atenderam aos critérios de flexibilidade que refletem uma média de bom nível de aptidão física, enquanto nos meninos de 11 anos 0% atenderam a estes mesmos critérios (COSTA, 2010).

Segundo Araújo e Oliveira (2008) quando verificada a característica flexibilidade nos 288 alunos aracajuano de 10 a 14 anos, observaram que os mesmos não apresentavam diferenças relevantes entre ambos os gêneros avaliados no processo. Ressaltando a similaridade dos resultados não início da adolescência.

Segundo Veraldi. et.al (2007) ambos os sexos se enquadraram muito bem nos níveis do PROESP, ao contrário dos resultados observados por Araújo e Oliveira (2008) onde foi observado que 67,65 % dos participantes do sexo masculino

obtiveram enquadramento em contramão aos 46,16 % do sexo feminino, evidenciando uma melhor classificação nos meninos, resultado obtido devido a seu estudo com 60 adolescentes mineiros de 10 a 12 anos.

Em um estudo realizado por Petroski (2011) com 627 adolescentes entre 14 e 17 anos habitantes de Januário MG, mostra-nos que uma grande parcela desses adolescentes estão carentes de flexibilidade, cerca de 40% de todos os investigados não se enquadram nos parâmetros relacionados à saúde dessa capacidade respectiva. Nota-se que nas mulheres a proporção de não adequação é maior quando comparada com o resultado obtido nos meninos. Esses resultados são preocupantes quando levado em consideração a funcionalidade corporal, pois o baixo nível de flexibilidade tem ligação direta e pode gerar problemas de coluna como a lombalgia, quanto à capacidade flexibilidade, no período de transição da infância para a adolescência, período entre 10 e 11 anos pode não ocorrer uma mudança de valores significativos. Isso pode ocorrer devido ao aumento da composição corporal e diminuição coordenativa fazendo com que o desenvolvimento da flexibilidade fosse indiretamente influenciado.

3.3.3 Força/resistência em Escolares Brasileiros

Segundo Pereira (2013) a aptidão musculoesquelética como componente da aptidão física e de extrema importância para a saúde, e com a utilização do teste de resistência abdominal para verificar essa variável nos 56 escolares de seu estudo, encontrou-se dados estatisticamente muito divergentes entre meninos e meninas, e de acordo com a autora isso ocorreu graças ao período da puberdade, onde há um aumento de força e resistência nos meninos pelo aumento dos níveis hormonais característico desse período. Com uma média de 42 % para os meninos e de 33 % para as meninas quanto ao número de repetições durante o teste se tem essa diferença bem ilustrada. A autora ressalta que a promoção da prática de exercícios físicos sistematizados é de extrema importância para a melhora dos níveis de capacidade funcional dos alunos, estes que não podem ser melhorados somente durante o período das aulas.

Quanto à capacidade força/resistência foi observada uma melhora perante as outras capacidades e uma significativa diferença entre os gêneros. Foi observado que baseado nos parâmetros pré estabelecidos pelo PROESP-BR que aos 12 anos 65,2% dos meninos atenderam aos requisitos, enquanto apenas 33,3% das meninas realizaram tal feito (COSTA, 2010). Resultados estes obtidos em seu estudo realizado com 223 cearenses de 11 a 16 anos de idade.

Segundo Araújo e Oliveira (2008) Em uma pesquisa feita com 288 estudantes entre 10 e 14 anos estudantes da fase fundamental de ensino público de Aracajú foram observados que os resultados dos meninos na faixa etária de 11 até os 13 anos de idade são significativamente maiores quando comparado ao das meninas.

Com pensamentos similares, Veraldi (2007) em um estudo na cidade de Carneirinho- MG com 60 escolares entre a faixa etária de 10 a 12 anos afirma que boa parte dos resultados mesurados em jovens quanto à resistência e força abdominal foram enquadrados como fraco e muito fraco, resultados esses mais expressivos nos meninos onde são evidenciados os preocupantes 76,47%.

Fato esse que pode evidenciar uma probabilidade a problemas posturais e mais atenuados quanto à sustentação da coluna vertebral pelo fato da região lombar estar enfraquecida (ROMAN, 2004).

Segundo Pelegrini (2011). Em seu estudo com 7507 estudantes de 7 a 17 anos de cinco regiões do país: sul, sudeste, centro-oeste, norte e nordeste foi evidenciado que mais da metade dos escolares investigados não se encontram nos padrões de normalidade quanto a força e resistência ligada a saúde, nos meninos os resultados progredem dos 7 aos 10 anos de idade, já nas meninas os valores seguem progredindo até os 9 anos onde o resultado cai para um valor menor do que o medido aos 7 anos e depois volta a aumentar quando as meninas atingem a faixa etária de 10 anos.

Quando observado os valores obtidos no estudo de Petroski (2011) com os 627 jovens de Januária- MG. Os resultados referentes a classificação do PROESP-BR são alarmantes. Quase a totalidade, cerca de 98,5% não se classificam quanto aos parâmetros mínimos de saúde estabelecidos sobre força/resistência relacionada a saúde. Nas meninas 99,2% e nos meninos uma redução de 2%.

3.3.4 Aptidão Cardiorrespiratória em Escolares Brasileiros

Muitos estudos epidemiológicos têm mostrado que o aumento da hipertensão em adultos está relacionado ao aumento da pressão arterial na infância e adolescência. O que justifica sua aplicação na aptidão física relacionada à saúde desde cedo no âmbito escolar e como variável da capacidade funcional também foi verificada no estudo anterior. Aliado a esse contexto foi observado em seu estudo realizado com 56 escolares mineiros com idade entre 13 e 14 anos. Para os homens e mulheres não foi identificadas diferenças significativas estatisticamente quanto a pressão arterial e suas adaptações relacionadas a educação física escolar, para a autora as aulas não conseguem gerar uma adaptação nesta variável pela intensidade insuficiente das atividades propostas durante as aulas (PEREIRA, 2013).

Segundo Pelegrini (2011) Os 4114 rapazes e 3393 garotas brasileiros de 7 a 10 anos de idade ao serem avaliados e assegurados pelos testes do Physical Best obtiveram um resultado muito ruim, uma taxa de 80% ficou abaixo dos níveis normais de aptidão cardiorrespiratória relacionada à saúde.

Baseado no estudo realizado com 266 meninos e 361 meninas de Januária, uma cidade com médio/baixo índice de desenvolvimento humano evidencia-se amparado pelos testes do Physical Best (1990) evidencia que mais da metade, cerca de 65 % dos jovens obtiveram um resultado positivo e se encaixaram nos parâmetros estabelecidos quanto a aptidão física relacionada a saúde (Petroski 2011).

Um levantamento interessante feito por Bergman (2005) revela em seu estudo longitudinal onde observou pelo período de um ano estudantes gaúchos de canoas na transição dos 10 para os 11 anos ocorre uma melhora significativa da capacidade cardiorrespiratória. Esse resultado foi obtido devido aos testes propostos pela bateria do PROESP-BR Levantam também duas possíveis causas, o aumento natural de massa magra influenciado pelo crescimento morfológico natural aliado ao crescimento tecidual e a melhora da eficiência da corrida que ocorre na transição da infância para a adolescência.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Depois de fazer uma revisão dentro destes quase 20 anos de pesquisas científicas, fica evidenciado que a aptidão física relacionada à saúde está muito defasada. Boa parte dos jovens não atende aos critérios positivos pré-estabelecidos pelo PROESP-BR nem ao Physical Best em quase todas as capacidades como aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, força/resistência e quanto a composição corporal.

Estes fatores são preocupantes, pois quando fica claro que jovens até mesmo antes de entrarem no período da puberdade não atingem os níveis básicos de aptidão física relacionada à saúde em boa parte das capacidades, aumenta o risco e a probabilidade da ocorrência de diversos agravos para a saúde, como doenças crônico-degenerativas, problemas posturais, encurtamentos musculares, fragilidade muscular, obesidade, etc, podendo acometer a sua individualidade motora e sua saúde ao longo dos anos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Silvan Silva; OLIVEIRA, Antônio Cezar Cabral. Aptidão física em escolares de Aracajú. *Revista Brasileira De Cineantropometria e Desempenho Humano*, Universidade Federal do Sergipe, v.10, n.3, p. 271-276, jan/abr. 2008.

BORTONI, William Luis; BOJIKIAN, Luciana Perez. Crescimento e aptidão física em escolares do sexo masculino participantes do programa de iniciação esportiva. *Brazilian Journal of Biomotricity*, Itaperuna, v.1, n.1, P. 114-122, nov. 2007.

COSTA, Cícero; et al. Aptidão física relacionada à saúde em escolares de juazeiro do norte. *Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia*, Ceará, p. 48-56, dez/abr. 2010.

DUMITH, Samuel Carvalho; et.al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.24, n.1, p.5-14, jan/mar. 2010.

FARIAS, Edson; et al. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Acre, v.1, n. 8, p. 98-105, dez/fev. 2010.

FONSECA, Henrique; et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares de escola pública de tempo integral. *Revista Acta Scientiarum. Health Sciences*, Maringá, v. 32, n. 2, p. 155-161, 2010.

GLANER, Maria Fátima. Crescimento Físico e Aptidão Física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Programa de pós-graduação em ciência do movimento humano, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2002.

GUEDES, Dartagnan; et al. Aptidão física relacionada a saúde de escolares: programa fitnessgramm. *Revista Brasileira Medicina Esporte*. Montes Claros, V. 18, n. 2, p. 72-76 mar/abr. 2012.

JUNIOR, Helio. Aptidão física relacionada a saúde em escolares de baixo nível socioeconômico do município de Cambé, PR. *Revista. da Educação Física/UEM*. Maringá, v. 16, n. 1, p. 5-11, set. 2005.

LAZZOLI, José Kawasoe. Aptidão física na criança e no adolescente. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 3, n. 2, Abr./Jun. 1997.

LUGUETTI, Carla Nascimento; RE, Alessandro Nicolai; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste de São

Paulo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, São Paulo, v. 12, n. 5, p. 331-337, 2010.

MELIM, Fernando Marcelo Ornelas; PEREIRA, Maria Beatriz Ferreira Leite de oliveira. A influência da educação física no bullying escolar: A solução ou parte do problema. *Revista Ibero-americana de educação*, Portugal, v. 67, n. 1, p. 65-84, jan. 2015.

OEHLSCHLAEGER, Maria; et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. *Revista Saúde Pública*. Pelotas Rio Grande do Sul, v. 38, n.2, p. 157-163 ago. 2004.

PAUL, Thompson. Avaliação da Saúde e Determinação de Riscos. In: PESCATELLO, Linda S. Diretrizes do ACSM: Para os testes de Esforço e sua Prescrição. 9 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. p. 2 - 17.

PELEGRINI, Andréia; et al. Aptidão Física Relacionada a Saúde de Escolares Brasileiros: Dados do Projeto Esporte Brasil. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*. v.17, n. 2. p. 92-96. mar/abr, 2011.

PEREIRA, Cleilton Holanda; et al. Aptidão Física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília, DF. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 16, n. 3, p. 223-227, 2011.

PEREIRA, Elenice de Sousa. Nível de Aptidão Física relacionada a saúde em escolares do município de florestal. MG. 2013. 46 f. Monografia (graduação) – Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2013.

PETROSKI, Edio, Luiz; et al. Aptidão física relacionada a saúde em adolescentes brasileiros residentes em área de médio/baixo índice de desenvolvimento humano. *Revista De Salud Publica*. V. 12, n.2, p. 219-228, 2011.

TENÓRIO, Maria Cecília Marinho; et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Pernambuco, v.12, n.1, p. 105-117, out./nov. 2010.

OLIVEIRA, Antônio ; et al. Aptidão física em escolares de Aracajú. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 10, n, 3, p. 271-276, 2008.

VALFREDO, Dorea; et al. Aptidão física relacionada a saúde em escolares de Jequié, BA, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v. 14, n. 6, p. 494-499, nov/dez, 2008.

VERALDI, Carlos Eduardo Lopes; et al. Análise da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em crianças e adolescentes da cidade de

Carneirinho, Mg. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. v. 6, n. 3, p. 127-134, 2007.

Anexo A



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES
 Curso de Educação Física

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
 CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Tácio Santos, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Vítor Reizen Amador no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - Uniceub.

Brasília, 06 de Agosto de 2016.

ASSINATURA



Anexo B



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Vitor Reisen Amador, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UNICEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 23 de Novembro de 2016.

Orientador



Anexo C



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Vitor Reizen Amador RA: 21464833 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Níveis de Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares Brasileiros no dia 14/ 11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA



Anexo D



Instituto de Ciências da Educação e Saúde - IACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Tácio Santos venho por meio desta, como orientador do trabalho: Níveis de Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolas Escolares Brasileiras, autorizar sua apresentação no dia 14/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador



Anexo E



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, Níveis de Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares Brasileiros do aluno (a) Vitor Reizen Amador autorizar sua apresentação no dia 14/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador



Anexo F



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

AUTORIZAÇÃO

Eu, Vitor Reizen Amador, RA 21464833, aluno (a) do Curso de Educação Física Licenciatura, do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado: Níveis de Aptidão Física Relacionada a Saúde em Escolares Brasileiros, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Heráclito utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos - CNPQ.

Brasília, 23 de Novembro de 2016.

Assinatura do Aluno

