



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

LUCAS FRAZÃO CRESPO

## **A MELHORIA DE APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES ESCOLARES**

Brasília  
2017

LUCAS FRAZÃO CRESPO

**A MELHORIA DE APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES  
ESCOLARES**

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. Darlan Lopes Farias

Brasília  
2017

LUCAS FRAZÃO CRESPO

**A MELHORIA DA APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES  
ESCOLARES**

Folha de Aprovação do Trabalho de  
Conclusão de Curso 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.

BRASÍLIA, DF, 14 / 11 / 2017

**BANCA EXAMINADORA**



---

Prof. Darlan Lopes de Farias, Me.



---

Prof. Arthur José Medeiros de Almeida, Dr.



---

Prof. Tácio Rodrigues da Silva Santos, Me.

## RESUMO

A aptidão física pode ser definida como a capacidade de realizar exercícios físicos sem uma grande demanda de esforço. Observa-se que nas últimas décadas a prática de exercício físico vem diminuindo devido à falta de interesse dos adolescentes e do avanço tecnológico. Entende-se que bons níveis de aptidão física na adolescência estão associados a bons indicadores de saúde. O presente estudo tem como objetivo analisar a importância de se melhorar a aptidão física em adolescentes escolares. Foi realizada uma leitura analítica a partir dos artigos encontrados nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, a partir do ano de 1997 a 2017. Tendo em vista os aspectos apresentados, conclui-se que é de suma importância que haja um maior desenvolvimento da aptidão física na adolescência do aluno, assim, trazendo diversos benefícios à saúde, tais como a prevenção de morbidades e o desenvolvimento de hábitos saudáveis, auxiliando a manter uma qualidade de vida relacionado a saúde consideravelmente boa.

**Palavras-chave:** Aptidão física. Adolescentes. Escolares. Saúde.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>6</b>
<b>3 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>7</b>
<b>3.1 A IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA.....</b>	<b>7</b>
<b>3.2 MOTIVOS DA BAIXA APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS.....</b>	<b>9</b>
<b>3.3 EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA PARA MELHORA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADO A SAÚDE.....</b>	<b>12</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>17</b>
<b>ANEXO A: CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR.....</b>	<b>22</b>
<b>ANEXO B: CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA.....</b>	<b>23</b>
<b>ANEXO C: FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....</b>	<b>24</b>
<b>ANEXO D: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....</b>	<b>25</b>
<b>ANEXO E: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC.....</b>	<b>26</b>
<b>ANEXO F: AUTORIZAÇÃO.....</b>	<b>27</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Aptidão Física é definida como a capacidade de realizar exercícios musculares de forma que não exija um alto nível de esforço. O indivíduo que apresenta uma boa aptidão física tem melhora na qualidade de vida voltada para a saúde, refletindo nas condições pessoais e sociais, prevenção de doenças, manutenção do bem-estar físico, alcançando assim uma vida saudável (FERNANDES, 2003; MATOS & NEIRA, 2008).

Desta forma, os componentes da aptidão física relacionado a saúde que podem ser trabalhados na educação física é organizado das seguintes categorias: resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade (GUEDES, 2007).

Estas categorias da aptidão física são elementos essenciais para a formação do adolescente. No entanto, nota-se que esses adolescentes realizam cada vez menos atividades locomotoras em seu dia a dia, devido ao avanço tecnológico ocasionando níveis de aptidão física insatisfatórios tais como baixos níveis de resistência, força e flexibilidade (ALANO, 2011).

As aulas de Educação Física exercem um dos papéis da melhoria da aptidão física e tem o objetivo de manter uma capacidade funcional de força/resistência e flexibilidade adequada aos adolescentes. Além disso, atua na prevenção de doenças, distúrbios articulares, posturais e lesões musculoesqueléticas relacionadas ao baixo desempenho físico (GLANER, 2002).

Em alguns estudos, a maioria dos adolescentes obtêm um resultado negativo, exigindo assim, a introdução de atividades que melhorem a aptidão física por meio das aulas de Educação Física. Ademais, para avaliar a aptidão física são realizados testes como medidas corporais (massa corporal, estatura e envergadura) e testes de aptidão tais como, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, resistência muscular localizada, força de membros superiores, membros inferiores, agilidade e velocidade (GAYA, 2016).

Corroborando com estudos anteriores, Verardi (2007) apresenta que a aptidão física pode ser entendida como um indicador de saúde e é imprescindível para que os adolescentes escolares vivam com um nível abaixo do considerado normal sabendo que a inatividade física pode ocasionar diversas doenças a longo prazo.

De acordo com Nahas (2004), é muito importante que se pratique atividade física na infância criando hábitos que leve a repercutir de forma positiva trazendo uma

boa aptidão física durante a adolescência e a vida adulta. Como já citado a aptidão física ajuda na melhoria de hábitos positivos, trazendo com a prática de exercícios um benefício levado para a vida toda, tendo como prevenção de doenças graves e entre outras consequências causadas pela falta da prática de exercício físico.

Segundo Andreasi (2010), a aptidão física relacionada à saúde é direcionada as características físicas e fisiológicas, contudo o trabalho ajuda na prevenção de fatores associados às doenças crônicas, que é agravada pelo baixo nível de atividade física ajudando a desenvolver grandes disfunções crônico-degenerativas. Atualmente ocorre uma alta propensão ao sedentarismo na fase da adolescência causado por uma falta de boa aptidão. Dentre alguns fatores destaca-se desvios posturais, carência no desenvolvimento motor e equilíbrio.

Portanto, o objetivo do presente estudo foi feito por meio de uma pesquisa de revisão de literatura analisar a importância da melhoria da aptidão física em adolescentes escolares, visto que os adolescentes estão cada vez mais propensos a sofrer futuras doenças ou lesões musculoesqueléticas.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

A revisão da literatura foi realizada inicialmente por uma leitura exploratória buscando artigos relacionados ao tema e posteriormente uma seletiva a fim de eleger os melhores textos dos artigos sem sair do assunto principal. Foram selecionados 51 artigos para o presente estudo, em seguida foi realizada uma leitura analítica a partir dos textos encontrados utilizando as informações descritas nestas fontes para desenvolver o tema abordado. Posteriormente a leitura analítica, houve uma leitura de cunho interpretativo para parafrasear e analisar os dados contidos nos artigos.

A bases de dados analisadas foram Scielo, Pubmed e Google Acadêmico e foram utilizadas as seguintes palavras chaves: aptidão física, adolescentes, escolares, saúde. Compreendeu os artigos no período de 1997 a 2017. Os critérios de inclusão na análise de artigos foram: artigos que tratam sobre a aptidão física, artigos que tratam sobre educação física na escola, artigos sobre doenças geradas a partir da falta de aptidão física e artigos com métricas para medir os níveis de aptidão física.

### 3 REVISÃO DA LITERATURA

#### 3.1 A IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA

Aptidão física é a capacidade do ser humano de realizar tarefas diárias com robustez e mostrar níveis que estão afiliados aos índices de desenvolvimento de doenças, e abrange dois aspectos, relacionados ao desempenho atlético e a saúde (BERGMANN et al. 2005; DE LIMA, 2012).

Nestes aspectos as características físicas e fisiológicas mostram os níveis de morbimortalidade e os fatores associados às doenças. A falta de exercício, a qual tem sido apresentado uma prevalência de sedentarismo em crianças e adolescentes está diretamente relacionada a aptidão física (ANDREASI, 2010).

Logo, o estilo de vida pode ser avaliado como um conjunto de ações diárias que mostra as atitudes e valores das pessoas. Sendo assim, hábitos e ações conscientes se associam à qualidade de vida, podendo ser caracterizado por três principais condutas dos indivíduos: nível de estresse, características nutricionais e atividade física habitual, porém alguns autores acrescentam também comportamentos preventivos e qualidade do relacionamento humano (PEREIRA, 2017).

Com os avanços tecnológicos, é notável o aumento do sedentarismo em adolescentes pelo fato de passarem boa parte do dia em frente de computadores, celulares e televisão. Isto pode ocasionar um atraso nas capacidades motoras, por falta de uma atividade física regular gerando um insucesso ao desempenhar habilidades motoras específicas (GALLAHUE; OZMUN, 2013; SILVA, 2014).

Estudos mostram que o sobrepeso e obesidade em adolescentes e crianças brasileiras têm aumentado nos últimos anos. Por consequência, determinados comportamentos propiciam este quadro, dentre eles ingestão de alimentos com alto teor calórico, aumento do tempo gasto em aparelhos digitais, redução das atividades com gasto energético desenvolvendo assim o sedentarismo (FERNANDES, 2012).

Este perfil, afeta a aptidão física associada a saúde que é caracterizada por bons níveis de capacidade cardiorrespiratória, níveis de composição corporal, flexibilidade e resistência muscular (MELLO et al., 2015).

A capacidade cardiorrespiratória é a capacidade de transportar e gastar oxigênio em atividades de intensidade média, por um período de duração moderada ou prolongada. O aumento da composição corporal associada com a baixa aptidão

cardiorrespiratória, desenvolve o aparecimento de diversas doenças, elevados níveis de colesterol sanguíneo, hipertensão, diabetes, acidente vascular cerebral (FERRARI et al., 2013).

Assim, o aumento na composição corporal pode ser determinado pelo cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que consiste na divisão do peso pelo quadrado da altura e cujo resultado é expresso em  $\text{kg}/\text{m}^2$ , e se tem como excesso de peso quando o IMC for superior a  $30 \text{ kg}/\text{m}^2$  que é um reflexo do sedentarismo e ocasiona a diminuição na flexibilidade e resistência muscular (GIGANTE, 2011).

A flexibilidade é uma capacidade que pode ser trabalhada de varias formas dentro da Educação Física escolar, como uma forma de instrumento voltada para o condicionamento físico e como conteúdo didático, ao entender sobre o conceito sobre a flexibilidade o professor deve saber avaliar de forma quantitativa e qualitativa a individualidade biológica sem perder o objetivo da sua aula (FERREIRA; LEDESMA, 2008).

O treinamento de força é um método utilizado para o aumento da força muscular, onde se consiste em que resistências externas são utilizadas com o fim a melhoria da capacidade para melhorar funcional dos músculos. O treinamento de força é um indispensável para se trabalhar nas aulas de educação física a fim de se melhorar a aptidão física (BRAGA,2008).

Segundo ACMS (2014, p.1), “Benefícios importantes para a saúde podem ser obtidos por meio da realização de quantidade moderada de atividade física na maioria dos, se não em todos, dias da semana. Maiores quantidades de atividade física resultam em benefícios adicionais para a saúde. Pessoas que mantêm um programa regular de atividade física com duração maior e/ou intensidade mais vigorosa são mais propensas a obterem maiores benefícios do que aquelas que praticam atividade física em quantidades menores”

A prática de exercício físico proporciona não apenas o treinamento da aptidão física relacionado a saúde, mas também promovendo inúmeros benefícios à saúde, entre estes, a sensação de bem-estar físico e a prevenção de diversas doenças causadas por falta de movimento corporal, ou seja, por falta de exercício físico (BURGOS, 2012).

Um bom desempenho motor é uma característica de muita importância para a construção de todo um acervo motor durante a infância e é nas atividades diárias

como correr, saltar que as crianças desenvolvem habilidades de movimento, que serão vivenciadas nas fases de adolescência e adulta e iram refletir nos seus níveis de aptidão física e desempenho motor (PELEGRINI, 2011).

Uma boa aptidão física e desempenho motor, quando desenvolvida na fase criança, está associada com bons indicadores de saúde, tais como: baixos níveis de colesterol e triglicérides, pressão arterial, menor risco de desenvolver obesidade, baixa prevalência a desvios posturais (EISENMANN, 2007).

Com a prática de exercício físico levando a uma boa aptidão física, se tem como resultado consequências adversas de uma vida sedentária em relação a adolescentes, assim tornando muito importante a aquisição de hábitos saudáveis na infância, repercutindo uma boa aptidão física durante a vida (LUGUETTI, 2010).

Mesmo tendo o conhecimento dos benefícios de se ter uma adequada aptidão física se tem indícios de que crianças e adolescentes apresentam, atualmente, baixos níveis de aptidão física (VERARDI, 2007). Mas também, existem pesquisas sobre os aspectos da aptidão física relacionados à saúde de adolescentes com o intuito de promover a saúde coletiva. Existe também a necessidade de parâmetros referenciais com escolas brasileiras (LUGUETTI, 2010). Desta forma, o envolvimento das escolas perante ao desenvolvimento de uma boa aptidão física é de muita importância, pois grande parte da formação de um desempenho motor de uma criança/ adolescente se tem no âmbito escolar.

Portanto, os professores de Educação Física têm um papel muito importante em investigar os níveis de condicionamento e aptidão física dos seus alunos afim de estimular a praticar exercícios físicos, não apenas na escola, mas também no seu bairro, condomínio, mas sempre visando melhorias a saúde e criação de hábitos saudáveis ao longo da vida de seus alunos (COSTA, 2010).

### **3.2 MOTIVOS DA BAIXA APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS**

Alguns hábitos modernos levam cada vez mais ao aumento da obesidade e sedentarismo entre adolescentes escolares, conseqüentemente a diminuição dos níveis de aptidão física. Neste tópico será abordado, por meio de estudos científicos, os motivos dentre os quais adolescentes escolares estão apresentando baixa aptidão física em relação aos maus hábitos.

A obesidade vem aumentando nas últimas décadas no Brasil, a cada cinco pessoas no País está acima do peso, a obesidade passou de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016 (PORTAL BRASIL, 2017).

Podemos definir a obesidade como o acúmulo excessivo de gordura corporal, sob a forma de tecido adiposo, que se dá através da falta de exercício físico e o excesso de alimentos com muita caloria, essa má alimentação pode ser causada por distúrbios genéticos, ou por falta de incentivo dos pais para uma alimentação saudável, ocasionando prejuízos à saúde (CARVALHO, 2017).

Diferentes hábitos nutricionais podem ser ocasionados por influência genética, quanto do meio ambiente, e da interação entre ambos. A relação entre os pais aos filhos é de grande importância para o não desenvolvimento da obesidade e o sedentarismo, pois o hábito de ter uma boa alimentação é formado pela influência paterna (FONSECA, 1998).

Existe na sociedade atual uma percepção equivocada dos pais sobre que o bebê com excesso de gordura é sinônimo de sadio, especialmente os de nível socioeconômico mais baixo, que têm medo que seu filho fique desnutrido, fazendo que haja um consumo alto de comida, conseqüentemente fortalecendo o avanço para a formação de uma criança obesa (GARCIA, 2015).

Uma boa alimentação na adolescente é muito importante, pois os aparecimentos de obesidade nesta fase do desenvolvimento humano podem desenvolver precocemente a hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes tipo 2, distúrbios na esfera emocional, comprometimento da postura e aparelho locomotor (WRIGHT, 2001).

Ocorrências que podem causar a obesidade também podem estar relacionados a gestação da criança e no início da vida, como o peso pré-gestacional materno, o fumo durante a gestação. Mas, a falta da prática de exercício físico e as mudanças no padrão de alimentos saudáveis, são os motivos com mais contribuição para o excesso de peso (POPKIN, 2001).

Alguns outros fatores podem desenvolver a obesidade, ainda que seja boa parte por causa do sedentarismo, a sua formação pode ser desenvolvida por diversos aspectos, como fatores demográficos, socioeconômicos, genéticos, psicológicos, ambientais e individuais (TERRES, 2006).

A genética tem influência no desenvolvimento da obesidade ao longo do tempo, através das vias responsáveis por transmitir o impulso nervoso é definido que o gasto

energético e a energia ingerida se dão cerca de 40% da herança genética, podendo assim influenciar o acúmulo excessivo de gordura corporal na infância ou adolescência (MARQUES, 2004).

Horas em frente à televisão, redução dos tempos gastos com as brincadeiras lúdicas, áreas com falta de segurança pública, as facilidades de locomoção e os avanços tecnológicos, tem influência no desenvolvimento da baixa aptidão física, assim também como a ingestão de alimentos com alto teor calórico, tais como os fast-foods, comidas de pouca qualidade nutricional vêm atrapalhando os hábitos nutricionais das crianças, fazendo com que a fase da adolescência se passe com diversas comodidades e com pouco esforço, gerando grandes consequências para a saúde e contribuindo para a obesidade (SILVA, 2012).

Bons níveis de aptidão física, na adolescência está associado a bons indicadores de saúde, tais como: baixos níveis de colesterol e triglicerídeos, pressão arterial e sensibilidade à insulina equilibradas, baixa prevalência de lombalgias, desvios posturais além de refletir em bom desempenho acadêmico e risco menor de obesidade (PELEGRINI, 2011).

Ademais, ao praticar exercício físico regularmente se obtêm a melhoria fundamental no estilo de vida tornando o indivíduo em um ser mais saudável do ponto de vista físico. Apesar do conhecimento da população sobre tal assunto, ainda existe a prática de maus hábitos pelos adolescentes, ocasionado obesidade e o sedentarismo, que levaram a consequências futuras, tais doenças como, hipertensão, diabetes, acidente vascular cerebral (BRACCO, 2003).

O sedentarismo é a falta, diminuição ou ausência de atividades físicas, e é caracterizado pelo gasto calórico reduzido, fazendo assim um aumento do risco para as doenças cardiovasculares (SILVA, 2017).

Praticar exercício físico propicia benefícios à saúde, como a ausência do sedentarismo, controle da obesidade, hipertensão arterial, diabetes, hipercolesterolemia, osteopenia, além de proporcionar melhora da função cognitiva, afetiva e social. Ao criar o hábito de praticar exercícios físicos regularmente, quando começado na infância, apresenta maiores chances de durar até a vida adulta. Entretanto, a influência paterna é um exemplo seguida pelos filhos, deste modo um pai inativo terá grandes chances de desenvolver filhos inativos (MENDES, 2006).

Grande parte das doenças relacionado ao sedentarismo somente se manifesta na vida adulta, e tendo como início do seu desenvolvimento na infância e adolescência. Assim, estimular a prática de exercício física desde a infância é bastante importante para a saúde pública (HALLAL, 2006).

Ao decorrer da maturação, se tem notado um declínio bastante significativo na prática de exercício físico, a causa dessa falta de interesse para se manter praticando alguma atividade regularmente é devidamente por conta de pais inativos fisicamente, escolas sem atividades esportivas, tecnologia, residir em área com falta de segurança pública, dentre outras coisas (ALVES, 2005).

A adolescência é a fase das mudanças fisiológicas e também psicossociais, o que contribui para a obesidade. Os adolescentes podem adquirir a obesidade e o sobrepeso, devido à má alimentação perante o aumento das necessidades energéticas e de nutrientes para atender à demanda do crescimento (ENES, 2010).

Fatores psicológicos podem ajudar ou atrapalhar o desenvolvimento da obesidade na adolescência, divórcio dos pais, mudanças do estilo de vida, acontecimentos na escola podem causar alguns transtornos psicológicos levando ao aumento de peso. Esses acontecimentos, podem modificar a sua personalidade, a sua consciência e o seu modo de participação nas atividades diárias, que podem induzir o consumo excessivo de alimentos com baixo valor nutricional (SALIM, 2004).

### **3.3 EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA PARA MELHORIA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADO À SAÚDE.**

As aulas de educação física nas escolas exercem papel fundamental para o desenvolvimento em inúmeros fatores positivos para os alunos. A partir deste preceito, será explanada como a educação física pode auxiliar em práticas que melhorem a aptidão física em adolescentes escolares relacionado à saúde.

Educação física representa um conjunto de atividades físicas e/ou exercício físicos, que trabalham o esquema corporal, lateralidade, coordenação motora de forma metódicas e racionais que se integram ao processo de desenvolvimento do aluno, melhorando o desempenho das funções vitais e relacionamento social (MONALISA, 2017).

Professores de educação física, devidamente capacitados, podem contribuir para combater diversos transtornos físicos, mentais e sociais. Ao utilizar de matérias

didáticos atualizados, mantendo sempre o acervo de estudo bem abrangente o profissional terá a competência para orientar os alunos nas aulas de educação física mostrando a importância da prática regular de exercício físico e informando-os por exemplo, sobre uma alimentação saudável (VILAS BOAS, 2016).

Diante disto, o professor tem uma tarefa fundamental de se tornar um grande agente motivador, pois por meio dos constantes avanços da tecnologia se tem presenciado um declínio na prática do exercício físico. Estes avanços estão se tornando uma barreira para as aulas de educação física. No entanto, as escolas, especialmente as da rede pública, enfrentam diversas dificuldades uma delas é a falta de materiais e de instalações para a prática das aulas, o que torna mais importante o professor buscar maneiras para motivar os alunos a praticar suas aulas (CHICATI, 2000).

Ao participar da disciplina de educação física na escola, juntamente com uma alimentação saudável, provocará demandas fisiológicas que proporcionarão um melhor desenvolvimento do organismo humano. São notáveis outros resultados quando se tem uma boa aptidão física desenvolvida nas aulas de educação física, melhora dos níveis de resistência cardiorrespiratória, de resistência e força muscular, flexibilidade, potência, agilidade, coordenação e equilíbrio (VIEIRA, 2002).

Logo, ao exercer um planejamento de aula, o professor de educação física não pode esquecer de executar uma avaliação onde terá as informações sobre idades biológicas e cronológicas, níveis de aptidão física, índice de massa corporal, para que assim classifique de forma adequada quais adaptações deverá tomar durante um treinamento específico para determinado aluno. Como também, observar as modificações no organismo decorrentes do processo de maturação, assim ajudando seu aluno com a prevenção de doenças que poderão ser desenvolvidas pelo o baixo nível de aptidão física (TOURINHO, 1998).

Cada aluno é único, assim todo professor deve respeitar a individualidade e seus limites, pois se tem o conhecimento de que a aptidão física relacionada à saúde se baseia na realização de exercícios cotidianos, como correr, saltar, e se equilibrar, com vigor e energia, pois quando é atingido um bom nível de aptidão física é adquirido melhoria de todas essas capacidades físicas (DUMITH, 2010).

Os testes aplicados para determinar os níveis de aptidão física são importantes porque dão a chance ao professor conhecer a aptidão física de seus alunos assim conceituar e aplicar a cultura corporal de movimento, a qualidade de vida e

desenvolver o hábito de praticar exercícios físicos. A prática regular de exercício físico é um fator importante para melhorar a qualidade de vida de crianças e adolescentes, ajudando na prevenção de doenças (COLPO, 2017).

Um exemplo prático e mínimo que o professor de educação física pode desenvolver ao início do planejamento de suas aulas na escola é utilizar o manual, criado pelo PROESP-Br em 2016. O Manual é caracterizado como um sistema de avaliação da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de crianças e adolescentes no âmbito da educação física escolar e do esporte educacional, podendo assim classificar os alunos e direcionar as ações necessárias para solucionar os déficits avaliados da aptidão física.

Abaixo seguem os quadros dos testes e avaliações utilizados no manual:

Quadro 1: Medidas de dimensão corporal

<b>MEDIDAS DE DIMENSÃO CORPORAL</b>
Massa corporal (peso)
Estatura (altura)
Envergadura
Perímetro da cintura (uma nova medida)

(Fonte: GAYA, 2016)

Quadro 2: Teste de aptidão física para saúde

<b>TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA SAÚDE</b>	
Estimativa de excesso de peso	Índice de Massa Corporal IMC
Estimativa de excesso de gordura visceral	Razão cintura estatura
Aptidão cardiorrespiratória	Teste da corrida/caminhada dos 6 minutos
Flexibilidade	Teste de sentar e alcançar
Resistência muscular localizada	Nº de abdominais em 1 minuto – <i>Sit-up</i>

(Fonte: GAYA, 2016)

Infelizmente hoje em dia, o que se tem notado é o oposto, muitas escolas vêm reduzido a carga horária de aulas de educação física, o que, podem resultar várias complicações na saúde do adolescente (SANTANA, 2013).

A aula de educação física é componente muito importante no processo de educação, assim, deve existir uma maior ênfase para desenvolver e manter os hábitos de exercício para serem levados (adquiridos) durante toda a vida. É durante as aulas

que se aprende sobre como atingir e manter um bom nível de aptidão física, mas para que isso ocorra é preciso que crianças e adolescentes realizem 20 a 30 minutos de exercício intenso a cada dia, mas para isso devemos acrescentar mudanças nas cargas horárias das aulas de educação física. Portanto, nas aulas de educação física devem ser desenvolvidos aspectos educacionais e também de modificação de hábitos para serem adotados em atividades adequadas também fora da aula (LAZZOLI, 1997).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A escola e o professor de educação física têm papéis significativos para a promoção da saúde e mudança de hábitos em adolescentes. A escola oferece o espaço físico para que sejam ministradas as aulas de educação física, enquanto professor de educação física tem como papel orientar os alunos mostrando a importância da prática regular do exercício físico e informando-os sobre uma alimentação saudável.

A pesquisa buscou compreender a importância de se trabalhar a aptidão física nas escolas a partir de uma análise bibliográfica. Percebeu-se que o professor de educação física é bastante importante na formação de hábitos saudáveis dos adolescentes, pois é na adolescência que se tem o desenvolvimento de características onde serão levadas para a vida adulta, assim, ao fortalecer a formação destes hábitos, se cria a prevenção de doenças que aparecem na fase adulta, tais como a hipertensão e osteoporose.

É necessário medir o nível de aptidão dos adolescentes escolares. Existem testes a serem aplicados pelo profissional de educação física para determinar os níveis de aptidão física, estes são importantes pois dão a chance ao professor de conhecer a aptidão física dos seus alunos e assim adequar as necessidades ao planejamento de aula.

Destaca-se bons resultados em adolescentes escolares quando se tem uma boa aptidão física desenvolvida nas aulas de educação física, como o aumento da massa magra, melhora dos níveis de resistência cardiorrespiratória, de resistência e força muscular, flexibilidade, potência, agilidade, coordenação e equilíbrio.

Em contraste, entende-se que a ausência da aptidão física ocasiona o maior risco de desenvolvimento da obesidade, sedentarismo, doenças cardiorrespiratórias, diabetes, entre outras.

Visto que, alguns motivos dos adolescentes nos dias atuais para não praticarem exercício físico regularmente estão associados a falta de interesse, a influência paterna, a má alimentação, até mesmo em relação ao ambiente em que ele convive pois, é na escola onde muitos deles têm o seu primeiro contato com hábitos de vida saudável.

Por fim, se tem o reconhecimento de que é imprescindível bons níveis de aptidão física nos adolescentes escolares e que o professor de educação física tem suma importância no desenvolvimento e melhora dessa aptidão com seus alunos, transformando-os em seres por completo com um bem-estar físico, mental, espiritual e emocional almejando uma vida saudável.

## REFERÊNCIAS

ACMS: Diretrizes do ACMS para os Testes de Esforço e sua Prescrição. 9. Ed. Rio De Janeiro : Guanabara Koogan, 2014, 11p.

ARAÚJO, R. A.; BRITO, A. K. A.; DA SILVA, F. M. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, Brasília, v. 4, n. 2, p. 1-9, maio/ago. 2010.

ALANO, V. R. et al. Aptidão física e motora em escolares com dificuldades na aprendizagem. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 69-75, mai/abr. 2011.

ALVES, J. G. B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Recife, v. 11, n. 5, p. 291-4, set/out. 2005.

ANDREASI, V.; MICHELIN, E.; RINALDI, A. E. M.; BURIN, R. C. Aptidão física associada às medidas antropométricas de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, v. 86, n. 6, p.497-502, julh/set. 2010.

BERGMANN, G. G. et al. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde em escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Rio Grande do Sul, v. 7, n. 2, p. 55-61, jan. 2005.

BRACCO, M. M. et al. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. **Revista de Ciências Médicas**, Campinas, v.12, n.1, p. 89-97, jan/mar. 2003.

BRAGA, Fernando et al. Programas de Treinamento de Força para Escolares sem uso de Equipamentos. **Ciência e Conhecimento-Revista Eletrônica da Ulbra São Jerônimo**, São Jerônimo, v. 3, n. 1, p. 1-8, set/jan. 2008.

COSTA, C. L. A. et al. Aptidão física relacionada à saúde em escolares de Juazeiro do Norte. **Movimento e Percepção**, Juazeiro do Norte, v. 11, n. 17, p. 48-56, dez/abril. 2010.

COLPO, D. **Os efeitos na aptidão física de alunos do ensino médio a partir de uma unidade didática**. 2017. 79p. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física-Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, Rio Grande do Sul, 2017

CHICATI, K. C. Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 97-105, abril/set. 2000.

CARVALHO, A. R. M. de.; BELÉM, M. de O.; ODA, J. Y. Sobrepeso e obesidade em alunos de 6-10 anos de escola estadual de umuarama/pr. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 21, n. 1, p. 3-12, jan/abr. 2017.

DE LIMA, S. E. F. 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**, João Pessoa, v. 11, n. 3, p. 143-152, mar/abr. 2012.

DA SILVA, D. K.; NAHAS, M. V. Atividade física habitual e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres com doença vascular periférica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 4, p. 63-68, abr/dez. 2004.

DUMITH, S. C. 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.

EISENMANN, J. C. et al. Fatness, fitness, and cardiovascular disease risk factors in children and adolescents. **Medicine and science in sports and exercise**, Iowa, v. 39, n. 8, p. 1251-1256, set. 2007.

ENES, C. C. et al. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de epidemiologia**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 163-171, jun/fev. 2010.

FERNANDES, F. F. J. **A prática da avaliação física: testes, Medidas e Avaliação Física em Escolares, Atletas e Academias de Ginástica**, 2003. Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=pt-BR&user=n7eWhswAAAAJ&citation\\_for\\_view=n7eWhswAAAAJ:u-x6o8ySG0sC](https://scholar.google.com.br/citations?view_op=view_citation&hl=pt-BR&user=n7eWhswAAAAJ&citation_for_view=n7eWhswAAAAJ:u-x6o8ySG0sC)>. Acesso em 18 abril. 2017.

FERNANDES, M. M.; PENHA D. S. G.; BRAGA F. A. Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: prevalência e consequências para flexibilidade, força explosiva e velocidade. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 23, n. 4, p. 629-634, trim. 2012.

FERRARI, G. L. D. M.; BRACCO, M. M.; MATSUDO, V. K. R.; FISBERG, M. Cardiorespiratory fitness and nutritional status of schoolchildren: 30-year evolution. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 89, n. 4, p.366-373, dez/jun. 2013.

FERREIRA, J. S.; LEDESMA, N. C. Indicadores de flexibilidade em escolares de 11 anos de idade de uma escola de Campo Grande-MS, Brasil. **Revista Digital efdeportes**, Buenos Aires, v. 12, n. 118, p. 1, Março. 12, 2008.

FONSECA, V. de M., Rosely Sichieri e Glória Valéria da Veiga. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 32, n. 6, p. 541-549, dez. 1998.

GARCIA, P. C. **Relação entre indicadores de adiposidade e fatores de risco cardiovasculares em crianças**. 2015. 86p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Goiás, Regional Jataí, Programa de Pós-graduação em Ciências Aplicadas à Saúde, Jataí, 2015.

GIGANTE, D. P. et al. Variação temporal na prevalência do excesso de peso e obesidade em adultos: Brasil, 2006 a 2009. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Pelotas, v.14, n. 1, p.157-165, jan/mar. 2011.

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 16, n. 1, p.76-85, jan/jun. 2002.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7. ed. Porto Alegre: Amgh, 2013. 488p.

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, n. 37, p.37-60, dez. 2007.

GAYA, A.; GAYA A. **Projeto esporte Brasil: manual de testes e avaliação, 2016**. Disponível em:<<https://www.ufrgs.br/proesp/arquivos/manual-proesp-br-2016.pdf>> . Acesso em: 20 abril. 2017.

HALLAL, P. C. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, jun. 2006.

LAZZOLI, J. K. Aptidão física na criança e no adolescente. **Revista Brasileira de Medicina do esporte**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 39-40, abr/jun. 1997.

LUGUETTİ, C. N.; RÉ, A. H. N.; BÖHME, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, São Paulo, v. 12, n. 5, p. 331-7, maio. 2010.

MATOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2008. 152p.

MELLO, J. B. et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor de adolescentes de Uruguaiana, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Uruguaiana, v. 23, n. 4, p.72-79, fev/julh. 2015.

MENDES, M. J. F. D. L. et al. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais. **Revista Brasileira de Saúde Materno infantil**, Recife, v. 6, n.4, p. s49-s54, maio. 2006.

MARQUES, L. I. et al. Aspectos genéticos da obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 3, p. 327-338, jul/set. 2004.

MONTORO, A. P. P. N. et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares com idade de 7 a 10 anos. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, Florianópolis, v. 41, n. 1, p. 29-33, fev/nov. 2015.

MONALISA, DA, S, R. et al. Aptidão cardiorrespiratória associada ao índice de massa corporal em escolares entre 7 a 10 anos de idade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 64, p. 122-127, jan/fev. 2017.

PELEGRINI, A. et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: dados do projeto esporte Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Santa Catarina, v. 17, n. 2, p. 92-96, mar/abr. 2011.

POPKIN, B. M. The nutrition transition and obesity in the developing world. **The Journal of nutrition**, North Carolina, v. 131, n. 3, p. 871S-873S, 2001.

PEREIRA, D. L. D. S.; DE OLIVEIRA, A. S.; DE OLIVEIRA, R. E. M. Avaliação do perfil de estilo de vida de usuários que praticam exercício físico regular comparado a usuários sedentários inseridos em uma estratégia de saúde da família–região sudeste do Brasil. **Revista de Atenção Primária à Saúde**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 30-39, jan/mar. 2017.

SALIM, C. M. R.; BICALHO, R. N. D.M. Obesidade infantil - aspectos psicológicos envolvidos na causa e suas consequências. **Universidade Ciências da Saúde**, Brasília, v. 2, n. 1, p. 1-151, jan./jun. 2004

SAÚDE: **Portal Brasil**. São Paulo: Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil, 2017 Disponível em: < <http://www.brasil.gov.br/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil>> . Acesso em: 14 setembro 2017.

SILVA, C. P.; BITTAR, C. M. L. Fatores ambientais e psicológicos que influenciam na obesidade infantil. **Saúde e Pesquisa**, São Paulo, v. 5, n. 1, p.197-207, jan/abr. 2012.

SILVA, L. V. M. et al. Associação entre variáveis de composição corporal e aptidão física em adolescentes. **Revista de Atenção à Saúde**, Curitiba, v. 12, n. 41, p.51-56, jul/set. 2014.

SILVA, G. R. D. et al. A importância do desenvolvimento psicomotor na educação escolar, junto à educação física: uma revisão literária. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v.12, n.1, p. 313-331, dez/jan. 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.21723/riaee.v12.n1.8278>> Acesso em: 16 set. 2017.

SANTANA, C. C. D. A. et al. Associação entre estado nutricional e aptidão física relacionada à saúde em crianças. **Revista de Educação Física/UEM**, Olinda, v. 24, n. 3, p. 433-441, trim. 2013.

TERRES, N. G. et al. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes. **Revista Saúde Pública**, Pelotas, v. 40, n. 4, p. 627-633, març/jan. 2006.

TOURINHO, F. H. ; TOURINHO, L. S. P. R. Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 71-84, jan/jun. 1998.

VERARDI, C. E. L. 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**, Carneirinho, v. 6, n. 3, p.127-134, set/out. 2007.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. A. Atividade física na adolescência. **Adolescencia Latinoamericana**, Porto Alegre, v.3, n.1, p. 139-146, ago. 2002.

VILAS BOAS, A. B. B. **Como a educação física e exercício físico podem auxiliar no combate contra a obesidade em crianças e jovens**. 2016. 23p. Trabalho de Conclusão de Curso (apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física)- Faculdade Sant'Ana- IEISSA, PONTA GROSSA,2016.

WRIGHT, Charlotte M. et al. Implications of childhood obesity for adult health: findings from thousand families cohort study. **British Medical Journal**, Reino Unido, v. 323, n. 1, p. 1280-1284, Dez. 2001.

## ANEXO A:



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde  
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, DARLAN LOPES DE FARIAS, declaro aceitar orientar o(a) discente LUCAS FRAZÃO CRESPO no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 05 de agosto de 2017.

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, Lucas Frazão Crespo 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, 25 de Novembro de 2017.

  
\_\_\_\_\_  
Orientando

## ANEXO C:



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

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, LUCAS FRAZÃO CRESPO RA: 21501600 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado A melhoria da aptidão física em adolescentes escolares no dia 14/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA



## ANEXO D:



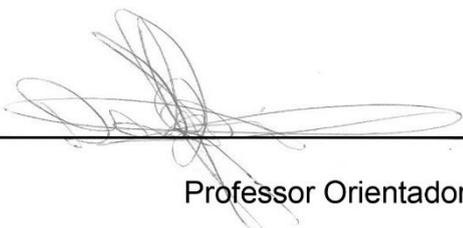
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

---

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, DARLAN LOPES DE FARIAS venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: A melhoria da aptidão física em adolescentes escolares autorizar sua apresentação no dia 14/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



---

Professor Orientador



## ANEXO E:

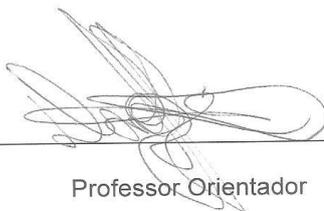


Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE  
TCC**

Eu, DARLAN LOPES DE FARIAS venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: A MELHORIA DA APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES ESCOLARES autorizar a entrega da versão final no dia 25/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



---

Professor Orientador



## ANEXO F:



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

## AUTORIZAÇÃO

Eu, Lucas Frazão Crespo RA 21501600, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado A melhoria da aptidão física em adolescentes escolares, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino 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, 24 de Novembro de 2017.

Assinatura do Aluno

