

# APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO 1º ANO DO ENSINO MÉDIO EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE MACAPÁ

Athirson Antonio da Cruz Lopes<sup>1</sup>

Maria Helena Ferreira Pires da Costa Carvalho<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente estudo tem como problemática descobrir qual o nível da aptidão física de alunos do 1º ano do ensino médio de uma escola pública de Macapá, que possui como hipótese primária a ocorrência de um baixo nível das capacidades físicas dos alunos. Tem como objetivo evidenciar e diagnosticar como está a aptidão física dos alunos do 1º ano do ensino médio da escola Augusto dos Anjos localizada em Macapá. O estudo que é de natureza aplicada, de abordagem quali-quantitativa, de forma descritiva por meio de uma pesquisa de campo. A coleta de dados foi efetuada através de testes de aptidão física: índice de massa corporal, resistência cardiorrespiratória, resistência de membros superiores e inferiores de acordo com os protocolos, métodos e critérios de classificação proposto pelo PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil), com uma análise de dados de frequência absolutas e relativas. Foram obtidos resultados insatisfatórios após a realização dos testes, nos quais ficou evidente que grande parte dos alunos seguem um estilo de vida sedentário, assim obtendo como maior classificação o “bom” presente no teste de resistência de membros inferiores e obtendo “fraco” nos outros testes. Concluindo assim que os avaliados em sua maioria leva uma vida sedentária com poucas práticas fora da escola.

Palavras-chave: Educação física escolar. Capacidades motoras. Aptidão física.

## ABSTRACT

The present study focuses the problem is to discover the level of physical fitness of students in the 1st year of high school at a public school in Macapá, which has as its primary hypothesis the occurrence of a low level of students' physical abilities. It aims to highlight and diagnose the physical fitness of students in the 1st year of high school at the Augusto dos Anjos school located in Macapá. The study is of an applied nature, with a qualitative and quantitative approach in a descriptive way through field research. Data collection will be carried out through physical fitness tests: body mass index, cardiorespiratory resistance, upper and lower limb resistance in accordance with the protocols, methods and classification criteria proposed by PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil), with an analysis of absolute and relative frequency data. Unsatisfactory results were obtained after carrying out the tests, in which it was evident that most of the students follow a sedentary lifestyle, thus obtaining the highest rating of “good” in the lower limb resistance test and obtaining “weak” in the others. tests. Concluding that the majority of those assessed lead a sedentary lifestyle with few practices outside of school.

Keywords: School physical education. Motor skills. Physical fitness.

<sup>1</sup> Graduando do curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ensino Superior do Amapá – CEAP.

<sup>2</sup> Professora Especialista do curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ensino Superior do Amapá – CEAP.

## 1 INTRODUÇÃO

A Educação física escolar é uma disciplina do cronograma educacional do Brasil, na qual é muito importante para a formação do aluno, mas nem sempre é valorizada pela sociedade, nela são abordadas várias temáticas relacionadas à saúde corporal das pessoas. Segundo Marafiga et. al (2005) a Educação Física tem um papel muito importante na evolução da saúde dos alunos por meio de atividades físicas como também através dos desportos, na qual é um direito do aluno a realização destas práticas.

As capacidades físicas são o conjunto de habilidades individuais (Resistência, força, agilidade, velocidade e flexibilidade) que possibilitam o desempenho de atividades físicas. Para Gallahue e Osmun (2005) cada pessoa tem seu valor individual (hereditariedade, biologia), a interação deles com o ambiente e os seus fatores físico mecânicos, e isso deve ser levado em consideração para entender as diferenças no desenvolvimento motor de cada indivíduo e o nível de sua aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho.

Há evidências na literatura científica que a aptidão física vem sendo objeto de investigação na Educação Física, além disso esses estudos evidenciam baixos níveis de resistências, flexibilidade, força de membros superiores e inferiores, nestes estudos foram adotados diferentes testes com os meninos obtendo índices maiores na maioria deles excerto em flexibilidade no qual as meninas tiveram resultados superiores (Farias, 2010; Lughetti et al., 2010; Mendes, 2021).

Segundo o Ministério da Saúde (2022) a aptidão física relacionada a saúde é capacidade de executar atividades diárias sem muito esforço e com tranquilidade, e ao desempenho são as condições fundamentais para um melhor desempenho na execução dos exercícios físicos e no esporte.

Dessa forma, para Sousa et. al. (2006) as aulas de educação física devem oportunizar a cada aluno a chance de desenvolver o seu rendimento, elevando os seus níveis. Assim, as aulas de Educação Física devem abranger conteúdos e métodos que possam auxiliar os alunos em seu desenvolvimento.

Neste contexto, a problemática principal que este estudo busca responder é a seguinte: qual o nível da aptidão física relacionada a saúde dos alunos do 1º ano do Ensino Médio de uma escola pública?

As hipóteses deste estudo são: revelar através dos testes de aptidão física, que os alunos do 1º ano do Ensino Médio têm um baixo nível das capacidades físicas (resistência cardiorrespiratória, força e resistência de membros superiores e inferiores). Os meninos apresentarão um score mais alto que as meninas no teste de corrida/caminhada de 6 minutos. Ambos os gêneros ficarão na zona saudável no teste de índice de massa corporal.

Esse artigo tem como objetivo geral avaliar as capacidades física e a aptidão física dos alunos de uma escola pública, a partir dos seguintes objetivos específicos: i) Aplicar testes de resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular de membros superiores e inferiores e flexibilidade; ii) Determinar quais os níveis das capacidades físicas dos alunos; iii) Relacionar os resultados obtidos nos testes com outros trabalhos com mesmo tema realizados no Brasil.

A motivação deste estudo, se deu pela falta de trabalhos relacionados a aptidão física no Estado e na região norte. Buscando averiguar como está o nível da aptidão física dos alunos entre 15 e 17 anos da rede pública de ensino. A relevância deste estudo, é evidenciar que as aulas de Educação física nas escolas são muito importantes para o desenvolvimento e aprendizagem motora dos alunos, por meio do oferecimento de diferentes vivências durante as aulas de Educação Física, assim, exercendo um papel muito importante para o incentivo de práticas saudáveis fora do âmbito escolar

A revisão de literatura deste artigo possui 3 capítulos, com o primeiro abordando a Educação Física Escolar e suas influências. O segundo será sobre as Capacidades físicas de cada indivíduo bem como sobre a Aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho. Por fim, no terceiro capítulo são evidenciados os resultados e análise da pesquisa.

## 2 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUAS INFLUÊNCIAS HISTÓRICAS

A Educação física vem sendo influenciada desde seu surgimento, no qual algumas tendências e abordagens serviram como molde para ela durante o tempo. Essas tendências e abordagens mudaram de acordo com o tempo e com isso o objetivo da Educação Física também foi mudando.

A primeira tendência que surgiu foi a Higienista (até 1930) que foi muito influenciada pela eugenia e medicina, com a relação paciente-médico entre o aluno e professor (Darido, Rangel, 2005). Segundo os autores essa tendência tem como objetivo principal os hábitos de higiene e saúde, dando ênfase tanto para o desenvolvimento físico quanto para a moral, através do exercício. De acordo com Oliveira et al. (2005) e Luz (2007) defendem que a área da Medicina, baseada no biologicismo, facilitou o entendimento da Educação Física como sinônimo de saúde influenciando em seus saberes e práticas, afastando assim a população de uma possível contaminação de doenças.

Com o decorrer do tempo a Educação Física foi mudando de ares com o surgimento da tendência Militarista (1930-1945), que segundo Ferreira e Sampaio (2013) a Educação Física militarista tinha como objetivo a formação de futuros soldados que seriam capazes de defender a pátria, havendo assim a exclusão dos mais fracos e incapazes buscando principalmente a seleção dos melhores.

Para Martins e Silva (2015) além da continuação da ideologia higienista a tendência militarista era contaminada por princípios que o homem era um ser definido e explicado biologicamente, fazendo aumentar mais a distância entre alunos e professor que tinham uma relação recrutas-sargento.

Após esse período a educação física ainda passou por duas tendências sendo a primeira, a pedagógica (1945-1964), que segundo Ferreira (2009) foi a primeira vez que a saúde passou a ser discutida de forma teórica, abordando assuntos que iam da higiene até alimentação saudável, entretanto, não ocorria discussões sobre lazer, moradia e condições básicas de saúde. Em contrapartida a tendência competitivista (1964-1985), que tinha como foco tira a atenção da população da área política através do esporte.

Com isso, de acordo com Ferreira (2009) para alcançar tal objetivo, o governo resolve apoiar o esporte na escola, mudando assim, o foco do meio educativo que buscava com

a tendência pedagógica, dessa forma, os docentes deveriam priorizar o rendimento e o aprimoramento das habilidades esportivas.

Mesmo com o decorrer do tempo, uma parte da Educação Física continua sendo influenciada por essas tendências, mas segundo Darido (2003) elas acabam perdendo espaço após discussões sobre a especificidade da Educação Física, resultando no surgimento de várias abordagens sobre a área tais como a psicomotricidade, construtivismo, desenvolvimentista e saúde renovada.

A psicomotricidade foi a primeira abordagem da Educação Física Escolar. Para Aquino et al. (2012), a psicomotricidade tem como objetivo estudar o homem através do seu corpo em movimento, entendendo suas capacidades de perceber, atuar, agir com o outro, objetos e consigo mesmo. Lussac (2008) cita que a psicomotricidade é um processo no qual a criança vai desenvolvendo gradativamente sua maturidade e alto conhecimento.

O construtivismo é baseado nas teorias de Piaget, e sofreu algumas influências da psicomotricidade. Para Leitão et al. (2011) o construtivismo tem como objetivo evidenciar a construção do conhecimento do aluno buscando a resolução de problemas corporais, de modificação de jogos, regras, a melhoria das relações interpessoais e a autonomia da criança nos sentidos operacionais e morais.

Em oposição ao construtivismo, existe a abordagem desenvolvimentista, que segundo Garcia e Miranda (2021) essa abordagem entende o movimento humano como objeto da Educação Física, priorizando desta forma a aprendizagem motora dos alunos, devendo ser abordada desde os quatro até os quatorze anos. Assim, Tani (2008) afirma que, cada criança possui um padrão de aprendizado e é necessário respeitá-lo e trabalhar de acordo com ele, com isso o professor deve ajustar sua metodologia à criança e não ao contrário.

A saúde renovada segundo Souza (2021), essa abordagem tem como ideologia fornecer meios para mudança de atitudes dos alunos através de exercícios dentro e fora das aulas de educação física, buscando integrar todos os alunos nesse meio. Para Nahas (2010), a Educação física deve aproximar seus objetivos para a manutenção da saúde e qualidade de vida em conjunto entre a sociedade e escola, incorporando a atividade física como conteúdo importante, propiciando o ensino com padrões de intensidade e duração.

Atualmente, a Educação Física é norteadada em todo o país pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), no entanto esse documento carece de recursos textuais sobre a Educação Física. Nesse sentido, Neira (2018) cita a insuficiência e a fragilidade dedicada aos elementos conceituais que fundamentam a Educação Física no referido documento.

Neste documento leva como base a cultura corporal do movimento, na qual Neira e Junior (2016) explicam que, a cultura corporal do movimento são todos os saberes e discursos que envolvem as práticas corporais desde as brincadeiras mais simples até os esportes mais complexos, abordando todos os seus aspectos como regras, histórias, conceitos e práticas.

### 3 CAPACIDADES FÍSICAS DE UM INDIVÍDUO

As capacidades físicas de um indivíduo se referem às habilidades e características físicas que uma pessoa tem, segundo Lucca (2006) as capacidades físicas são um

conjunto de atributos que se manifesta através da interação do indivíduo com o meio no qual ele vive, a partir da prática de exercício e atividades físicas e das tarefas do dia a dia.

Segundo Guedes (2007) as capacidades físicas são divididas em dois segmentos que são as capacidades físicas condicionantes, que está ligada às ações musculares da pessoa relacionada à resistência cardiorrespiratória, velocidade, agilidade e força, e as capacidades físicas coordenativas, que se refere ao equilíbrio, flexibilidade e coordenação.

A resistência cardiorrespiratória trata-se da capacidade do corpo de suportar exercícios físicos repetitivos e de longa duração. Segundo Fernandez et al. (2002) essa capacidade possui alguns fatores que a condicionam, sendo eles, o consumo máximo de oxigênio, linear anaeróbico e economia gestual. Borin et al. (2007) recomendam para o desenvolvimento da resistência o uso da metodologia de exercícios gerais, sem especificidade, utilizando a prescrição de exercícios de resistência aeróbica para crianças, considerando duas variáveis, intensidade e o volume.

A velocidade se refere à rapidez com que um indivíduo pode se mover, seja correndo, saltando ou executando outros movimentos. Para Acero (2008) a velocidade tem como característica buscar por um máximo poder de reação e de movimento em algumas situações específicas, como corridas de curta distância. Fernandez et al. (2002) explica que, a velocidade pode ser dividida em algumas categorias, velocidade de reação, rapidez na resposta de um estímulo; velocidade gestual, capacidade de mover membros superiores e inferiores; e de deslocamento que também é subdividida em aceleração, máxima e de resistência.

Para Tesser (2010) a agilidade é uma capacidade que está presente na velocidade, variando dela apenas pela necessidade das rápidas mudanças de direção. Assim, essa capacidade tem como característica a brusca mudança de direção. Segundo Schmid e Alejo (2002) algumas outras capacidades físicas como a coordenação, força e equilíbrio são fatores importantes para ter um bom desempenho na agilidade. Ela é útil em esportes que requerem movimentos rápidos e cheios de energia como futsal, futebol e basquete.

A força física se refere à capacidade de realizar atividades que exigem resistência e força muscular, como levantar objetos pesados, empurrar e puxar, e levantar pesos na academia. Para Komi (2003) a força é definida pela quantidade máxima de esforço que um músculo ou grupo muscular realizar em um padrão de movimentos, é uma capacidade física considerada muito importante para o condicionamento físico de atleta e não atletas.

Segundo Barbanti (2002) a coordenação motora tem por finalidade possibilitar a realização de tarefas complexas com uma série de múltiplos movimentos, exercícios e atividades de uma forma sistematizada e coordenada. Segundo Moraes (2020) essa capacidade física é dividida em duas vertentes a coordenação motora grossa que faz uso de músculos de maior proporção para o desenvolvimento de habilidades como correr, pular e chutar e a coordenação motora fina que utiliza pequenos músculos presentes nas mãos e pés para a realização de movimentos mais precisos, como escrever, desenhar e o uso de alguns aparelhos do dia a dia.

Segundo Rondinelli (2022) a flexibilidade baseia-se no aproveitamento da amplitude dos movimentos articulares, é o recurso que possibilita aos movimentos atingirem um grande alongamento. Essa capacidade é essencial para que o indivíduo tenha uma vida ativa e saudável, podendo ser

aprimorada através de alongamentos.

O equilíbrio se refere à capacidade de manter o corpo em pé e estável a partir da junção de grupos musculares, contra a gravidade, segundo Barbanti (2003) existem três formas de equilíbrio, sendo elas, o dinâmico que é obtido durante a execução do movimento; o estático que é adquirido em algumas situações e posições e o recuperado que é realizado após o corpo ter ficado na condição de movimento.

Todas essas capacidades físicas podem ser aprimoradas e aumentadas por meio de atividades físicas regulares e treinamento específico, permitindo que o indivíduo tenha melhor desempenho em atividades diárias, esportes ou em emergências.

### 3.1 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA A SAÚDE E AO DESEMPENHO

A Educação Física tem uma tarefa bastante valiosa no desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde, que para Pereira e Moreira (2013) é a capacidade de produzir tarefas do cotidiano que colabora para a sobrevivência das pessoas no meio que vivem, sem a ocorrência de cansaço excessivo e fadiga.

Segundo Mello et al (2015) a aptidão física relacionada ao desempenho ou aptidão motora está ligada com desempenho de atividades específicas geralmente relacionadas a práticas esportivas. Em consonância dessa definição, Alves (2007) explica que, a falta dessas práticas diminuiu as chances de as pessoas elevarem o nível de suas habilidades motoras, cognitivas e sociais.

Luguetti et. al. (2010) cita que os professores de educação física têm um papel muito importante na função de aprimorar os componentes da aptidão física relacionada a saúde de seus alunos. Com isso, a Educação Física vê a aptidão física como uma ferramenta de referência para o planejamento das aulas com base nos dados coletados em seus testes. Em contrapartida, Darido e Rangel (2011) entendem que, a Educação Física Escolar cobre uma área mais ampla, na qual apenas versar sobre a aptidão física relacionada a saúde e aptidão motora.

Entretanto, o desenvolvimento desses aspectos gera um grande benefício para a saúde dos alunos favorecendo na redução de doenças crônicas, melhora da saúde mental e do desempenho acadêmico. Desta forma, para Dumith et. al. (2010) a aptidão física está mais ligada no cuidado sobre a síndrome metabólica: doenças cardíacas, acidente vascular cerebral e diabetes do que a atividade física.

Segundo Lucca (2006) a aptidão física relacionada a saúde e a aptidão motora possuem aspectos diferentes, o primeiro trabalhando sobre a composição corporal, resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular e a flexibilidade que são importantes para tarefas do dia a dia, já o segundo engloba a coordenação, equilíbrio, agilidade, velocidade e potência que estão relacionadas as habilidades esportivas.

Segundo Glaner (2003) a composição corporal está ligada ao componente morfológico, a resistência cardiorrespiratória é atrelada ao componente funcional, já a força/resistência muscular e flexibilidade são componentes motores. O mesmo autor em (2005) também cita que, o nível de aptidão física relacionada a saúde também pode ser influenciado pelo meio no qual o indivíduo está presente em seu cotidiano.

Desta forma, alguns autores citam a coordenação motora

tendo um papel muito importante no desenvolvimento da aptidão física, segundo Pereira e Moreira (2013) adolescentes que possuem problemas em sua aptidão física, focado na capacidade de coordenação motora, tem a tendência de sofrer consequências durante sua vida, podendo persistir até a fase adulta. Com isso, para Ávila e Perez (2008) esses adolescentes apresentarão um estilo de vida mais sedentária, que os outros que possuem uma boa coordenação motora, diminuindo assim os benefícios das atividades físicas em sua condição física e saúde.

Pereira e Moreira (2013) também explicam, que o baixo nível de coordenação motora tem influência nas habilidades motoras em geral, provocando constante alterações na qualidade e na diminuição dos movimentos corporais. Para Bianchi (2009) a coordenação motora assume um aspecto importante para a aprendizagem de habilidades motoras, com isso sendo essencial a utilização de avaliação e análise através dos resultados dos testes de aptidão física.

Segundo Darido e Rangel (2011) os professores de Educação Física devem utilizar os mais variados conteúdos como os esportes, a ginástica, as lutas, os jogos e as danças para possibilitarem assim um melhor desenvolvimento cognitivo e motor nos alunos em suas aulas, aumentando com isso as chances de seu aprimoramento da aptidão física. Para Cordel et al. (2018) a realização de testes de aptidão física é liberada para qualquer idade, incluindo crianças e jovens em idade escolar.

Para Vidal et al (2009) o baixo nível da quantidade e qualidade da atividade física geram problemas de coordenação que interferem negativamente na aprendizagem motora e no desenvolvimento dos padrões motores e capacidades cognitivas. Levando isso em consideração Fialho e Ugrinowitsch (2004) explica que o nível de aptidão física relacionada a saúde e aptidão motora podem ser elevados através da prática e pela frequência que é executada, aumentando assim a performance motora da pessoa.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 METODOLOGIA

Quanto à natureza da pesquisa é aplicada, que segundo Andrade (2002) é uma pesquisa na qual o objetivo é gerar conhecimento para aplicação prática e imediata, buscando a resolução de problemas específicos de um meio.

A abordagem deste estudo é de forma qualitativa, Ensslin (2008) orienta que pode ser utilizada para explorar melhor as questões pouco estruturadas, os territórios ainda não mapeados, os horizontes inexplorados, problemas que envolvem atores, contextos e processos.

Quanto aos objetivos, este estudo foi trabalhado de forma descritiva na qual Gil (2009) explica que esse tipo de pesquisa tem como objetivo principal determinar a características de uma população ou fenômeno e o estabelecimento de relações com as variáveis que a aflige.

Quanto aos procedimentos técnicos, este estudo também utilizou uma pesquisa de campo, que segundo Silva (2010) é a coleta de dados realizada diretamente no local determinado pelo pesquisador, é realizada fora da área do laboratório.

O estudo foi realizado na Escola Estadual Augusto dos Anjos, que fica localizada na Avenida Marçílio Dias, no Laguinho. Para o cálculo da amostra será utilizado uma

população de 240 alunos do 1º ano do Ensino Médio, com um intervalo de 95% de confiança e 5% de erro amostral. Com esses critérios foram obtidos uma amostra necessária de 148 alunos.

Para a seleção da população foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: alunos do 1º ano do ensino médio, dentro da faixa etária de 15 – 17 anos e autorizados a participar perante termo de consentimento. E foram utilizados para os critérios de exclusão: alunos com comorbidades que afetaria na realização dos testes, alguma limitação detectada na hora do teste, impedidos por indicação médica, fora da faixa etária, não autorizados através do termo de consentimento e recusas de participação.

Os instrumentos de coletas de dados que foram utilizados: um questionário sobre o estilo de vida e a realização de testes de aptidão física para os alunos, de acordo com os protocolos e orientações do Manual de testes e avaliações do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR 2021), que são:

- **Índice de massa corporal:** É determinado através da divisão entre a medida de massa corporal total pela estatura em metros elevada ao quadrado ( $kg/m^2$ ).

- **Teste de corrida/caminhada em 6 min:** Consiste na realização de uma corrida/caminhada por 6 min, na qual o aluno deve percorrer a maior distância possível, evitando uma grande diferença de ritmos durante o teste. Durante o teste, o aluno será informado da passagem do tempo 2, 4 e 5, ao final do teste soará um apito para os alunos interromperem a corrida e permanecer no mesmo local que pararam para ser realizado a anotação da distância percorrida.

- **Teste de arremesso de medicine ball de 2kg:** o aluno se sentará no solo com os joelhos estendido e com as costas encostadas na parede. Na execução o aluno segurar a bola junto ao peito com os cotovelos flexionados, para lançá-la na maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. Serão realizados dois arremessos, registrando-se para fins de avaliação o melhor resultado.

- **Teste de salto horizontal:** O avaliado coloca-se atrás de uma linha, com os pés paralelos, joelhos semiflexionados e tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível aterrissando com os dois pés em simultâneo. Foram realizadas duas tentativas considerando para fins de avaliação o melhor resultado.

Os alunos foram submetidos a realização de testes de composição corporal, resistência cardiorrespiratória e resistência de membros superiores e inferiores que visar com isso a coletar dados acerca do nível de aptidão física de cada aluno.

Para a análise de dados foi utilizada, a análise com frequência absolutas e relativas, por meio do programa Excel 2010, dos indivíduos participantes do estudo. Com base nos dados coletados efetuou-se a classificação dos resultados em dois níveis para o IMC – Índice de Massa Corporal: Zona de Risco à Saúde (acima do índice predisposto) e Zona Saudável (abaixo do índice predisposto) e de três níveis: Excelente, Bom e Fraco, adaptado dos scores do PROESP-BR para as capacidades: resistência cardiorrespiratória, resistência de membros superiores e inferiores, levando em conta fatores como idade e sexo para a avaliação e resultados.

Os resultados foram classificados através das médias obtidas em cada idade nos testes de aptidão física conforme

a proposta do PROESP-BR, que estão contidas nas tabelas 1, 2, 3, e 4 evidenciadas no último capítulo deste trabalho.

Foi disponibilizado um termo de consentimento livre e esclarecido para os alunos entregarem para os responsáveis, explicando a finalidade do estudo e seu objetivo e sua autorização para a participação dos alunos nos testes que forem aplicados.

#### 4.2 ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PESQUISA

Do total de escolares selecionados, 156 foram avaliados, sendo 112 meninos e 44 meninas, no qual 155 realizaram todos os testes; teste de (1) índice de massa corporal, (2) corrida/caminhada de 6 minutos, (3) arremesso de medicine ball de 2kg e (4) salto horizontal. A descrição da amostra com informações relativas a cada variável estratificadas por idade está representada na Tabela 5 abaixo.

Os resultados foram classificados através das médias obtidas em cada idade nos testes de aptidão física conforme a proposta do PROESP-BR, que estão contidas nas Tabelas 1, 2, 3, e 4 evidenciados abaixo.

Tabela 1: Score de índice de massa corporal (composição corporal)

TESTE	IDADE	MASCULINO	FEMININO
	15	23,0	22,4
	16	24,0	24,0
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL	17	25,4	24,0

Fonte: Elaboração própria

Tabela 2: Score de distância de corrida/caminhada de 6 minutos (resistência cardiorrespiratória)

MASCULINO			
IDADE	FRACO	BOM	EXCELENTE
15	<1113	1113 – 1584	>1585
16	<1149	1149 – 1643	>1644
17	<1177	1177 – 1691	>1692
FEMININO			
IDADE	FRACO	BOM	EXCELENTE
15	<859	859 – 1390	>1391
16	<866	866 – 1401	>1402
17	<871	871 – 1489	>1490

Fonte: Elaboração própria

Tabela 3: Score de distância de arremesso de medicine ball de 2KG (resistência/força de membros superiores)

MASCULINO			
IDADE	FRACO	BOM	EXCELENTE
15	<456,1	456,1 – 623,4	>623,5
16	<501,6	501,6 - 670,8	>670,9
17	<541,2	541,2 – 710,3	>710,4
FEMININO			
IDADE	FRACO	BOM	EXCELENTE
15	<334,2	334,2 – 452,8	>452,9
16	<344,7	344,7 – 468,0	>468,1
17	<353,8	353,8 – 484,0	>484,1

Fonte: Elaboração própria

Tabela 4: Score de distância do teste de salto horizontal (resistência/força de membros inferiores)

MASCULINO			
IDADE	FRACO	BOM	EXCELENTE
15	<191,4	191,4 – 245,5	>245,6
16	<199,4	199,4 – 255,2	>255,2
17	<205,9	205,9 – 262,5	>262,6
FEMININO			
IDADE	FRACO	BOM	EXCELENTE
15	<146,3	146,3 – 200,7	>200,8
16	<146,3	146,3 – 203,2	>203,3
17	<146,3	146,3 – 205,6	>205,6

Fonte: Elaboração própria

Tabela 5: Características gerais da amostra

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	112	71,8
Feminino	44	28,2
<b>Idade</b>		
15	56	35,9
16	68	43,6
17	32	20,5
<b>Índice de massa corporal</b>		
Zona saudável	155	100
Zona de risco a saúde	0	0
<b>Resistência cardiorrespiratória</b>		
Fraco	156	100
Bom/Excelente	0	0
<b>Força de membros inferiores</b>		
Fraco	0	0
Bom	155	100
<b>Força de membros superiores</b>		
Fraco	151	97,4
Bom/Excelente	4	2,6

Fonte: Elaboração própria

As frequências mais recorrentes obtidas nos testes pelo sexo feminino foi a classificação “FRACO” nos testes de 2 e 4, contendo no teste 4 a classificação “BOM” para as alunas de 17 anos e “BOM” no teste 3, no sexo masculino as frequências obtidas foram as mesmas do feminino, com variações nos scores obtidos nos testes. No teste 1 ambos os sexos foram classificados na zona saudável. A classificação “EXCELENTE” não foi alcançada em nenhum dos testes pelas meninas e meninos (Vide Tabelas 6 e 7 abaixo).

TABELA 6: Médias dos testes de índice de massa corporal, resistência cardiorrespiratória, força de membros superiores e inferiores considerando sexo feminino estratificado por idade.

FEMININO				
IDADE	IMC (class.)	RC (class.)	RMS (class.)	RMI (class.)
15	21,6 (Z. Saudável)	721,5 (Fraco)	314,5 (Fraco)	147,7 (Bom)
16	20,2 (Z. Saudável)	800 (Fraco)	333,6 (Fraco)	150,7 (Bom)
17	20,8 (Z. Saudável)	665 (Fraco)	355,5 (Bom)	153,5 (Bom)

IMC: Índice de massa corporal, CLASS: Classificação, RC: Resistência cardiorrespiratória, RMS: resistência de membros superiores, RMI: Resistência de membros inferiores.

Fonte: Elaboração própria

TABELA 7: Médias dos testes de índice de massa corporal, resistência cardiorrespiratória, força de membros superiores e inferiores considerando sexo masculino estratificado por idade

MASCULINO				
IDADE	IMC (class.)	RC (class.)	RMS (class.)	RMI (class.)
15	20,3 (Z. Saudável)	1012,7 (Fraco)	447,1 (Fraco)	198,2 (Bom)
16	22,1 (Z. Saudável)	1018,9 (Fraco)	466 (Fraco)	205 (Bom)
17	22,9 (Z. Saudável)	1145 (Fraco)	458,4 (Fraco)	204,2 (Bom)

IMC: Índice de massa corporal, CLASS: Classificação, RC: Resistência cardiorrespiratória, RMS: resistência de membros superiores, RMI: Resistência de membros inferiores.

Fonte: Elaboração própria

A partir dos resultados dos testes, podemos identificar um déficit na aptidão física de ambos os sexos, resultados que também foram encontrados em outros trabalhos espalhados por todo o país (Souza et al. (2019), Burgos et al. (2012), Mello et al.(2016), Bertollo (2021)).

No teste de índice de massa corporal a média das idades tiveram resultados satisfatórios, estando dentro da zona saudável, contudo, observando de forma individual foram constatados que 6 meninas e 7 meninos estavam acima do peso, correspondendo a 8% da amostra total, além da ocorrência elevada nos 15 anos de idade entre as meninas decaindo de acordo com a idade.

Em contrapartida, as médias dos meninos foi aumentando junto da idade tendo os alunos de 17 anos uma média maior que as outras idades. Resultados semelhantes foram encontrados por Rodrigues et al. (2018), no qual foi identificado que 31,6% dos avaliados foram detectados com o peso acima do adequado e 68,4% estão com o peso normal, estudo realizado em Santa Cruz do Sul.

No teste de resistência cardiorrespiratória todas as faixas etárias de ambos os sexos foram classificadas como “fraco”. No sexo feminino, as meninas de 16 anos obtiveram a maior média seguidas das de 15, as de 17 anos tiveram resultados bem abaixo das outras idades. No sexo masculino os resultados foram melhorando com a crescente das idades, com isso, os alunos de 17 anos tiveram resultados satisfatórios apesar da classificação fraco na média da idade.

Resultados semelhantes foram encontrados por Souza et al (2019), no qual todos os participantes foram classificados em “muito fraco”, estudo esse realizados em Itabaiana/SE. Em contrapartida no estudo de Burgos et al (2012), o resultado das medias obtidas em ambos os sexos foi superior em pelo menos 300 metros nos meninos e 500 metros nas meninas, estudo esse realizados em Santa Cruz do Sul/RS.

Em contrapartida, ao ser analisados os estudos de Braz e Ré (2013) e Moreira et al. (2017) identificou-se que os alunos praticantes de futsal, tiveram resultados

superiores, sendo classificados como excelente quando comparado a estudos em que não são praticantes de exercício físico.

No teste de resistência muscular de membros superiores todas as idades dos meninos obtiveram a classificação “fraco”, o estudo de Mello (2020) constatou que os resultados do teste em adolescentes estão associados a densidade mineral óssea na pelve e na coluna. Na amostra de meninos, os de 16 anos possuem uma média superior as outras idades ficando com 19 centímetros acima dos de 15 e 9 centímetros acima dos de 17, resultados que corroboram

com os obtidos por Alexandre et al (2015) no qual 52,27% dos testados foram classificados entre “fraco” e “bom”.

Na amostra de meninas foram constatadas duas classificações sendo “fraco” para as de 15 e 16 anos e “bom” para as de 17 anos no qual obtiveram uma média maior em 41cm para as de 15 anos e 21,9cm para as de 16 anos, resultados semelhantes foram encontrados por Mello (2016) aonde 40% da amostra foi classificada em fraco/razoável.

No teste de resistência muscular de membros inferiores todos os participantes foram classificados em “bom” e não foi constatada uma diferença significativa na média entre 16 e 17 anos em ambos os sexos, como foi presente entre 17 e 15 anos nas meninas e meninos sendo observado uma diferença de 6cm. Resultados superiores foram encontrados por Moreira et al. (2017) no qual a população investigada era praticante de uma modalidade esportiva que faz grande uso dos membros inferiores em seus movimentos, sendo os avaliados classificados como excelentes.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados e análises dos testes, foi identificado um déficit em algumas capacidades físicas tornando-os insatisfatórios, principalmente nos testes de resistência cardiorrespiratória e resistência de membros superiores, estando assim abaixo de um nível desejável para uma vida saudável e ativa. Portanto, necessitando de medidas para uma mudança no dia a dia desses alunos, buscando incentivar um aumento na prática de atividades físicas com o objetivo melhorar os níveis de aptidão física.

A partir dos resultados obtidos e discutidos, faz-se necessário uma ação em conjunto entre a escola, professores, pais e poder público buscando incentivar e conscientizar os jovens a buscarem uma vida mais ativa fisicamente, no qual resultará na melhora da saúde e aptidão física deles, reduzindo com isso o risco do surgimento de doenças hipocinéticas já na adolescência quanto na vida adulta.

Portanto, é de extrema importância que o poder público ofereça estruturas e matérias de qualidade para a realização das aulas, juntamente de espaços para a realização de atividades fora do âmbito escolar, pois a disciplina educação física não será o suficiente para a mudança desse problema constatado nesse estudo.

## REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE, J. M; REIS, M. S et al. **Avaliação do desempenho de escolares em testes de aptidão física.** Saúde (Santa Maria), v. 41, n. 2, p. 161-168, 2015.
- ALVES, U. S. **Não ao sedentarismo, sim à saúde:** contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. O Mundo da Saúde São Paulo. 31: 464-469. 2007.
- ANDRADE, M. M. **Como preparar trabalhos para curso de pós-graduação:** noções práticas. 5. Ed. São Paulo: Atlas. 2002.
- AQUINO, M. F. S.; BROWNE, R. A. V.; SALES, M. M.; DANTAS, R. A. E. **Psicomotricidade como ferramenta da educação física na educação infantil.** *Revista brasileira de futsal e futebol.* São Paulo. v4. n11. p245-257. 2012.

ÁVILA, E. M. G.; PÉREZ, L. M. R. **Problemas de coordenação motora e percentagem de Gordura corporal em alunos escolares.** *Fitness & Performance Journal.* Vol. 7. Núm. 4. P. 239-244. 2008.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte.** 2. Ed. São Paulo: Manole. 2003.

BRAZ, G.P.; RÉ, A.H.N. Relação entre aptidão física, envolvimento com bola e desempenho técnico de adolescentes no futsal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** Vol.21. Num.1. 2013. p.151-157.

BIANCHI, M. M. L. P. M. **Avaliação e Coordenação motora em crianças do 1º ciclo Do ensino básico, em função do sexo, do Escalão etário, e do índice de massa corporal.** [Monografia], Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Porto. 2009.

BORIN, J. P.; RODRIGUES, A.; DALLEMOLE, C.; FERREIRA, C. K. O.; DONATO, F.; LEITE, G. S.; SALLES, G. S. L. M.; LAPIN, L. P.; GEBRIN, M. N.; SIMÕES, M.; COLLAZANTE, R.; SOUZA, T. M. F.; ALVES, T. C. **Buscando entender a preparação desportiva a longo prazo a partir das capacidades físicas em crianças.** *Arquivos em movimento.* Rio de Janeiro. 3. 1. 2007.

BURGOS, M. S., REUTER, C. P., TORNQUIST, L., PICCIN, A. S., RECKZIEGEL, M.B., POHL, H. H., & BURGOS, L. T. (2012). **Perfil de aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes de 7 a 17 anos.** *J Health Sci Inst,* 30(2), 171-5.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Aptidão física: capacidade do corpo humano de realizar atividades físicas.** [Brasília]: Ministério da Saúde, 07 de novembro de 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/saudebrasil/glossario/aptidao-fisica>. Acesso em: 24 Mar. 2023.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola: Implicações para a prática Pedagógica.** 2ª edição. Guanabara Koogan. 2011.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I.C. **A Educação física na escola.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DARIDO, S.C. **Educação Física na escola: questões e reflexões.** 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara - Koogan, 2003.

DUMITH, S. C.; RAMIRES, V. V.; SOUZA, M. J. A.; MORAES, D. S.; PETRY, F. G.; OLIVEIRA, E. S.; RAMIRES, S. V.; MARQUES, A. C. **Aptidão física relacionada ao desempenho motor em Escolares de sete a 15 anos.** **Revista Brasileira Educação Física e Esportes.** Vol. 24. Núm. 1. 2010.

ENSSLIN, L. **O design na pesquisa quali-quantitativa em engenharia de produção: questões epistemológicas.** *Revista Produção, Florianópolis,* v. 8, n. 1, p.1-16. 2008. Disponível em: <https://producaoonline.org.br/rpo/article/viewFile/28/25> Acesso em: 19 maio. 2023.

FARIAS, E.S. et.al. Efeito da atividade física programada

sobre aptidão física em escolares adolescentes. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho.** 12 (2). 2010.

FERNANDEZ, M. D.; SAÍNZ, A. G.; GARZÓN, M. J. C. **Treinamento físico- desportivo e alimentação: da infância à idade adulta.** Porto Alegre: Artmed. 2002.

FERREIRA, H. S. **Apostila para concurso de professores de Educação Física SD3: Tendências da Educação Física.** Trabalho não publicado. Fortaleza, 2009.

FERREIRA, H. S.; SAMPAIO, J. J. C. **Tendências e abordagens pedagógicas da Educação Física escolar e suas interfaces com a saúde.** *EFdeportes.* Buenos Aires, ano18, nº182, jul. 2013.

FIALHO, J. V. A. P.; UGRINOWITSCH, H. **O efeito da interferência contextual no treinamento de habilidades motoras esportivas.** p. 1-24. 2004.

GALLAHUE, D. L.; OSMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 3. Ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GARCIA, S. A.; MIRANDA, M. J. **Didática, metodologia e educação física no ensino fundamental: um diálogo epistemológico com as abordagens pedagógicas.** *Research, Society and Development,* v. 10, n.8. 2021.

GAYA; A. R.; GAYA, A.; PEDRETTI, A.; MELLO, J. **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações.** 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Disponível em: » <https://www.ufrgs.br/proesp/bateria-de-testes.php> Acesso em: 2 junho. 2023

GIL, A. C. **Fundamentação científica, subsídios para coleta e análise de dados e como redigir o relatório.** Estudo de Caso. São Paulo: Atlas, 2009.

GLANER, M. F. **Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência.** **Revista Brasileira Educação Física e Esportes.** Vol. 19. Núm. 1. 2005.

GLANER, M. F. **Importância da aptidão física relacionada à saúde.** **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.** Vol. 5. Núm. 2. p.75-85. 2003.

GUEDES, D. P. **Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes.** **Revista Brasileira Educação Física e Esportes.** Vol.21. p.37-60.2007.

KOMI, P. V. **Strength and power in sport.** Blackwell: London, 2003.

LEITAO M. C.; SILVESTRE, M. R.; BEZERRA, M. S.; LACERDA, Y. **Implicações sociais e autonomia em educação física escolar: uma abordagem construtivista do movimento.** **Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento** 2011;19(3):76- 85

LUCCA, C. **A influência da condição socioeconômica**

**sobre o desempenho de velocidade em crianças de 9 e 10 anos de idade.** Movimentun. Revista Digital de Educação Física. Ipatinga. Vol. 1. 2006.

LUGUETTI, C. N.; RÉ, A. H. N.; BOHME, 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.** Vol. 12. Núm. 5. P. 331-337. 2010.

LUSSAC, R. M. P. **Psicomotricidade: história, desenvolvimento, conceitos, definições e intervenção profissional.** Lecturas, Educación Física y Deportes. Revista Digital. Ano 13. Num. 126. 2008.

LUZ, M.T. **Educação Física e saúde coletiva: papel estratégico da área e possibilidades quanto ao ensino na graduação e integração na rede de serviços públicos de saúde.** In: FRAGA, A.B. e WACHS, F. *Educação Física e Saúde Coletiva. Políticas de Formação e Perspectivas de Intervenção.* Porto Alegre: Editora da UFRS, 2007.

MARAFIGA, D.; GAYA, A.; TORRES, L.; GARLIPP, D.; MOREIRA, R.; SILVA, M. **Associação entre aptidão física relacionada a saúde e o índice de desenvolvimento socioeconômico em escolares dos municípios do Rio Grande do sul.** Revista Perfil. Ano VII. Núm. 7. 2005.

MARTINS, R. M.; SILVA, M. E. H. **Educação física escolar contextualizada e dialógica: um percurso histórico em busca das primeiras evidências antes dos anos de 1980.** Rio de Janeiro. Corpus sci. 1 (11). p55-67. 2015.

MELLO, J. B.; HERNANDEZ, M. S.; FARIAS, V. M.; PINHEIRO, E. S.; BERGMANN, G. G. **Aptidão física relacionada ao desempenho motor de adolescentes de Uruguiana, Rio Grande do Sul.** R. bras. Ci. E Mov. 23(4): 72-79. 2015.

MELLO, J. B.; NOGORNÝ, G. A. K. et al. Projeto esporte Brasil; physical fitness profile related to sport performance of children and adolescents. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 18, n. 6, p.658-666, 2016.

MELLO, J. B. **Aptidão física relacionada à saúde de crianças: uma proposta para a identificação do risco de baixa massa óssea a partir de testes físicos.** 130 f. Tese (Doutorado). Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

MENDES, P.H.M. **Aptidão física relacionada a saúde em escolares: uma revisão.** Trabalho de Conclusão do Curso. UNICEPLAC. Gama. 2021.

MORAES, P. L. **Coordenação motora.** Brasil escola. 2020. Disponível em: <https://brasilescuela.uol.com.br/biologia/coordenacao-motora.htm>. Acesso em 9 de junho de 2023.

MOREIRA, C. D., SPERANDIO, B. B., de ALMEIDA, T. F., FERREIRA, E. F., SOARES, L. A., & de OLIVEIRA, R. A. R. (2017). Nível de aptidão física para o desempenho

esportivo em participantes adolescentes do projeto esporte em ação. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 11(64), 74-82.

NEIRA, M. G. Incoerências e inconsistências da BNCC de Educação Física. **Revista Brasileira Ciência do Esporte.** 40(3). 2018.

NEIRA, M. G.; Junior, M. S. **A Educação Física na BNCC: procedimentos, concepções e efeitos.** Motrivivência. 28(48). p188-206.2016.

OkBERTOLLO, D. R. V. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares da EMEF Maria De Lourdes Freitas de Andrade Charqueadas-RS.** Brazilian Journal of Development, v. 30, n. 2, p. 15892-15904, 2021.

OLIVEIRA, D. P. R. **Sistemas, organização e métodos: uma abordagem gerencial.** 15. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

PEREIRA, E. S.; MOREIRA, O. C. Importância da aptidão física relacionada a saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n.39, p.309-316. Maio/jun. 2013.

PRITCHARD, A.; WOOLLARD, J. **Psychology for classroom: constructivism and social learning.** New York: Routledge, 119p. 2010.

RODRIGUES, G. C.; MARQUES, K. C et al. **Obesidade e aptidão física relacionada a saúde: um estudo com escolares de 10 a 13 anos de Santa Cruz do Sul-Brasil.** Arquivos de Ciências da Saúde, v. 25, n. 3, p. 60-63, 2018.

RONDINELLI, P. **Flexibilidade e alongamento.** Brasil Escola. 2022. Disponível em: <https://brasilescuela.uol.com.br/educacao-fisica/flexibilidade-alongamento.htm>. Acesso em 9 de junho de 2023.

SILVA, A. R. **Metodologia da Pesquisa aplicada a Contabilidade.** São Paulo: Atlas, 2010.

SOUSA, M.; LOPES, V.; SEABRA, A.; GARGANTA, R.; MAIA, J. **Explorando a noção de prontidão motora. Uma aplicação ao estudo da aptidão física de crianças dos 6 aos 9 anos de idade.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 14. Núm. 1. p.59-66. 2006.

SOUZA, J. (2021). **Do homo movens ao homo academicus: rumo a uma teoria reflexiva da educação física.** São Paulo: Liber Ars, 2021.

SOUZA, R. L. M., SCHÜTZ, S., MARTINS, F. J. A., MARÇAL, A. C., & SOARES, N.M. M. (2019). Aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Itabaiana/SE. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, 18(3), 153-161.

TANI, G. **Abordagem desenvolvimentista: 20 anos depois.** Journal of Physical Education,19(3), 313-331. 2008.

VIDAL, S. M.; BUSTAMANTE, A.; Lopes, V. P.; SEABRA, A.; SILVA, R. G.; MAIA, J.A. Construção de cartas científicas da

coordenação motora de crianças dos 6 aos 11 anos da Região Autónoma dos Açores, Portugal. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Porto.** Vol. 9. Núm. 1. p.34-35. 2009.

Assinatura do Responsável

### APÊNDICE A

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO Título do Projeto de pesquisa: Aptidão física dos alunos do 1º ano do ensino médio de uma escola pública de Macapá.

Pesquisadores Responsáveis: Athirson Antonio da Cruz Lopes

Nome do participante:

Data de nascimento: / / . Idade:

Leia cuidadosamente o que se segue e pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. Caso se sinta esclarecido (a) sobre as informações que estão neste Termo e aceite fazer parte do estudo, peço que assine ao final deste documento, em duas vias, sendo uma via sua e a outra do pesquisador responsável pela pesquisa. Saiba que você tem total direito de não querer participar.

1. O trabalho tem por finalidade evidenciar o nível da aptidão física de alunos do 1º ano do ensino médio.

2. A participação nesta pesquisa consistirá na realização de testes de composição corporal, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, força de membros superiores e inferiores, agilidade e velocidade, que ocorreram durante as aulas de Educação Física na quadra da escola.

3. Durante a execução da pesquisa poderão ocorrer riscos de lesões e mal-estar, sendo aconselhado uma boa alimentação antes dos testes e hidratação durante eles.

4. Os benefícios com a participação nesta pesquisa serão uma avaliação de como está a aptidão física do participante, junto da indicação de como manter e/ou melhorar a qualidade de vida do aluno.

5. Os participantes não terão nenhuma despesa ao participar da pesquisa e poderão retirar sua concordância na continuidade da pesquisa a qualquer momento.

6. Não há nenhum valor econômico a receber ou a pagar aos voluntários pela participação.

7. O nome dos participantes será mantido em sigilo, assegurando assim a sua privacidade, e se desejarem terão livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que queiram saber antes, durante e depois da sua participação.

8. Os dados coletados serão utilizados única e exclusivamente para fins desta pesquisa, e os resultados poderão ser publicados.

Qualquer dúvida, pedimos a gentileza de entrar em contato com Athirson Lopes, pesquisador responsável pela pesquisa, telefone: (96) 99102-7108, e-mail: athirson282@gmail.com

Eu, \_\_\_\_\_, RG nº \_\_\_\_\_ responsável do aluno \_\_\_\_\_ da turma: \_\_\_\_\_, declaro ter sido informado(a) e concordo em sua participação no Projeto de pesquisa acima descrito.

Cidade, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

### APÊNDICE B – FICHA DE AVALIAÇÃO

Ficha de Avaliação			
ESCOLA ESTADUAL AUGUSTO DOS ANJOS	SÉRIE: 1º ano	TURMA:	
NOME DO ALUNO:			
SEXO: M ( ) F ( )	DATA DE NASCIMENTO: / /		
DATA DE AVALIAÇÃO: / /			
Massa corporal:	Kg	Abdominais em 1 min:	qtde
Estatura:	Cm	Arremesso de Medicine ball 2kg:	cm
Corrida 6 minutos:	M	Quadrado 4x4:	seg
Sentar-e-alcançar:	Cm	Corrida de Metros:	seg
Salto horizontal:	Cm		

#### CONSIDERAÇÕES DA BANCA DE QUALIFICAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA

- 1 – Adicionar mais informações no resumo (feito)
- 2 – Mudança nas hipóteses (feito)
- 3 – Ordem dos objetivos específicos (feito)
- 4 – Abordar sobre saúde renovada no primeiro capítulo (feito)
- 5 – Incluir mais critérios de inclusão e exclusão (feito)
- 6 – Fazer a junção das categorias dos scores de cada testes (feito)
- 7 – Aplicar testes no 3º ano para comparação (não feito)