

A APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA A SAÚDE DE ADOLESCENTES DO 1º ANO DO ENSINO MÉDIO DA ESCOLA ESTADUAL MARIO DAVID ANDREAZZA

*Marcelo Lima Nogueira¹, Gabriel Antônio Rufino Leão², Cirlene Soares Rego³,
Isabela Trajano Falcão⁴, Lucimary Azevedo Oliveira⁵, Gilberto Pivetta Pires⁶*

A presente pesquisa tem por objetivo proporcionar o conhecimento do nível de aptidão física relacionada a saúde dos alunos do primeiro ano do ensino médio da Escola Estadual Mario David Andreazza, propiciando o conhecimento avaliativo de seu estado de saúde e sua aptidão física, com a finalidade de promover entre estes adolescentes, reflexões quanto a tomada de um estilo de vida saudável. Para o desenvolvimento da pesquisa, realizamos os seguintes testes para analisar: 1) a aptidão cardiorrespiratória (AC) dos alunos, 2) a resistência muscular localizada (RML) e o índice de massa corporal (IMC). Usando protocolos validados e aceitos na área da Educação Física, os testes foram realizados sempre usando matérias e meios adequados. Os testes foram aplicados em duas turmas com 61 alunos. Ao analisar a 1ª turma, observou-se que 36,6% eram do sexo masculino e 63,4% do sexo feminino, O primeiro teste aplicado o IMC, foi usado os critérios da Organização Mundial da Saúde para verificar se estão dentro dos seguintes critérios: Obesidade; Sobrepeso; Eutrofia; Magreza e Magreza acentuada. Os resultados deste teste dentro da turma foi que, 7,4% estão dentro do quadro de obesidade; 11,1 % estão sobrepeso e com 74,1% estão adequados e 7,4% encontram-se em magreza. O segundo teste aplicado foi de RML, onde foi estratificado por idade e sexo, no qual permitiu avaliar a escala de Risco em dois níveis: Zona de Risco à Saúde ou Zona Saudável. Os resultados obtidos foram respectivamente estes: 48,0% e 52,0%. O terceiro Teste de Resistência de 6 minutos, teve o intuito de verificar a AC dos indivíduos, sempre respeitando o condicionamento físico dos alunos e seguindo o protocolo dos testes. Os resultados obtidos foram nivelados em: Fraco com 80,0%; razoável,0%; bom 6,7%; muito bom, 6,7% e excelente, 6,7%. A segunda turma analisada observou-se que, 35,4 % são do sexo masculino e 64,5% feminino. O primeiro teste foi o IMC, e os resultados coletados foram: 35,5% da turma apresenta um quadro de Sobrepeso; 51,6% estão dentro do adequado; 9,7% em estado de magreza e 3,2% em magreza acentuada. O segundo foi aplicado e analisado o de resistência Muscular Localizada, com o mesmo objetivo verificar a saúde musculoesqueléticas dos

^{1,2,3,4}Bolsista CAPES - PIBID - IFRR/Campus Boa Vista. E-mail:
Marcelo.limanogueira@gmail.com

⁵Supervisor CAPES – PIBID - - IFRR/Campus Boa Vista.

⁶Professor do IFRR/Campus Boa Vista.

indivíduos, estratificado por idade e sexo e seguindo a escala categoria, sendo assim os resultados: Zona de Risco à Saúde com 64,3% e na Zona Saudável com 35,7%. O terceiro e último o teste de resistência de 6 minutos, foi utilizado os mesmos protocolos da 1ª turma e as mesmas variáveis: fraco; razoável; bom; e excelente. Porém nesta 2ª turma, apenas a variável “Fraco” prevaleceu, com 100%. Conclui-se que foi de extrema importância e sabedoria as aplicações dos testes, para conhecimento dos bolsistas do PIBID, proporcionando vivência profissional. Além da oportunidade de aprimorar e utilizar nossos conhecimentos e técnicas passadas em ambiente acadêmico. Através dos testes, podemos mostra a importância das aulas de educação física e em ter uma boa saúde, na mudança de estilo de vida saudável, além de incentivar os alunos praticar atividades físicas.

Palavras-chave: Aptidão física, Educação Física, Qualidade de vida, Saúde.

Apoio financeiro: CAPES/PIBID/IFRR.

^{1,2,3,4}Bolsista CAPES - PIBID - IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: Marcelo.limanogueira@gmail.com

⁵Supervisor CAPES – PIBID - - IFRR/Campus Boa Vista.

⁶Professor do IFRR/Campus Boa Vista.