

UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES E EDUCAÇÃO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Diferenças dos níveis de aptidão e atividade física de alunos de escolas rurais e urbanas .

Tiago Juliano Trentin

SANTA ROSA, RS

2013

Diferenças dos níveis de aptidão e atividade física de alunos de escolas rurais e urbanas .

Tiago Juliano Trentin

**Monografia apresentada à Banca Examinadora do
Curso de Educação Física da Unijuí - Campus Santa
Rosa, como exigência parcial para obtenção do
título de Licenciado em Educação Física.**

Orientador: Prof. Ms. *Luiz S. de Mello Loi*

Santa Rosa, RS

2013

DEDICATÓRIO

Dedico este TCC (Trabalho de Conclusão de Curso) a todos os professores, pesquisadores e alunos da área de Educação física que estão na busca do conhecimento científico a respeito do desenvolvimento humano, buscando sempre novas teorias e explicações para o comportamento motor do indivíduo.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Roselaine Maria Trentin e José Oneide Trentin a minha irmã Thaline de Fatima Trentin e minha noiva Samara Thais Assunção dos Santos que me incentivaram e me apoiaram a prosseguir nesta jornada.

Ao meu Orientador Luiz S. de Mello Loi pela disponibilidade e sugestões.

Aos demais professores do curso de Educação Física da UNIJUI, pela transmissão de conhecimentos, apoio e incentivo em todo processo de formação.

A Escola Municipal São Miguel Arcanjo e a Escola Estadual Alfredo Saffi e principalmente as diretoras e aos alunos que contribuíram para que eu pudesse desenvolver minhas pesquisas.

A todos que me apoiaram e me ajudaram durante esta caminhada, os meus sinceros agradecimentos.

RESUMO

O presente estudo teve como metodologia, caracterizado como descritiva com abordagem quantitativa sendo seu objetivo em analisar através de testes motores os alunos de escolas rurais e urbanas, se a diferença nos níveis de atividade física no grupo, composta de 40 alunos de ambos os sexos e mesma faixa etária, sendo 20 de cada escola, 10 meninas e 10 meninos, observando os níveis de suas capacidades motoras e aptidão física, através de testes motores que foram: teste de flexão de braços, teste abdominal, salto horizontal, velocidade, flexibilidade e um questionário sobre atividade física habitual, todos estes aplicados conforme os protocolos e assim analisados através da estatística descritiva com frequência (f) e frequência percentual (f%), o Teste t (Student) que foi utilizado para verificar as diferenças entre as médias das variáveis, nos testes foi tomada a seguinte decisão estatística onde foram encontrados resultados semelhantes nas áreas de domicílio sendo que na maior parte os alunos da zona rural obtiveram melhor resultados.

Palavras – Chave: Capacidades motoras. Testes motores. Zona rural e urbana.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze and differentiate the results obtained by students from rural and urban composed of 40 students of both sexes and same age group, 20 from each school, 10 girls and 10 boys, observing the levels of motor skills and physical fitness through testing engines that were bending the arms, abdominal test, standing long jump, speed, flexibility and a questionnaire on habitual physical activity pattern, all these applied according to the protocols and thus analyzed using descriptive statistics with frequency (f) frequency and percentage (% f), t test (Student), was used to determine differences between the means of the variables, testing the following statistical decision where similar results were found in the areas of domicile was taken in the majority of students from rural areas had better results.

Keywords: motor skills. motor tests. Rural and urban zones.

SUMÁRIO

LISTA DE QUADROS.....	
LISTA DE TABELAS.....	
LISTA DE GRÁFICO.....	
RESUMO.....	
INTRODUÇÃO.....	9
CAPÍTULO I REVISÃO DE LITERATURA.....	11
1.CAPACIDADES FÍSICAS.....	11
1.2 APTIDÃO FÍSICA.....	14
1.3. Aptidão Cardiorrespiratória.....	14
1.4. Atividades Físicas Habituais.....	15
1.5. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	16
CAPÍTULO II METODOLOGIA.....	18
2.1 – Tipo de pesquisa.....	18
2.2 População.....	18
2.3 – Amostra.....	18
2.4 – Procedimento de coleta dos dados.....	18
2.5- Instrumentos de coletas de dados.....	19
2.6 – Análise dos dados.....	20
CAPÍTULO III.....	21
3.1 – Análise e Discussão resultados.....	21
CONCLUSÃO	32
REFERÊNCIAS.....	33

ANEXOS	36
ANEXO A - Questionário de atividade física habituais.....	36
ANEXO B – Protocolo de força de membros superior (Flexão de braços)	37
ANEXO C - Protocolo do teste abdominal.....	37
ANEXO D – Protocolo do teste de força de membros inferiores (salto horizontal).....	38
ANEXO E – Protocolo do teste de velocidade (corrida de 20m).....	38
ANEXO F – Protocolo do teste de flexibilidade (sentar e alcançar).....	39
ANEXO G - Protocolo do teste da aptidão cardiorrespiratória.....	40

LISTA DE QUADROS

Quadro - 1 . Resultado dos testes motores do total dos sujeitos amostra.....	19
Quadro - 2. Resultados dos testes motores dos sujeitos do sexo masculino	20
Quadro 3. Resultados dos testes motores dos sujeitos Feminino	21

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Resultados da capacidade cardiorrespiratória dos sujeitos	23
Tabela 2. Resultados da capacidade cardiorrespiratória dos sujeitos masculino.	24
Tabela 3. Resultados da capacidade cardiorrespiratória dos sujeitos feminino.....	24
Tabela 4. Resultados das questões relacionadas atividade física habituais	26
Tabela 5. Resultados das questões relacionadas atividade física habituais dos sujeitos masculinos.....	27
Tabela 6. Resultados das questões relacionadas atividade física habituais dos sujeitos femininos.....	27

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1-Comparação da aptidão cardiorrespiratória entre os sujeitos avaliados.....	22
Gráfico 2-Comparação dos dados do total dos alunos relacionados as atividades físicas habituais	25

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos muito se tem falado sobre a importância da atividade física em relação a saúde da população. Segundo Guedes e Guedes (1995) o estado de saúde de uma pessoa influencia e é influenciado pelos índices de aptidão física, e as capacidades motoras que podemos aprender e aprimorar de modo adequado, embora muitos não saibam quais são e como são importantes a nossa vida.

Diante de um estilo de vida onde a atividade física é muito importante para termos uma vida mais saudável, vemos que muitas pessoas ainda não têm este conhecimento, tanto na vida rural como na urbana, portanto há uma questão que pode dar uma idéia de onde estamos mais ativos fisicamente com nosso corpo em movimento no cotidiano.

Muitos adolescentes acabam optando por atividades que não exigem nenhum esforço físico e, portanto, nenhum aumento do gasto calórico, ao invés de atividades físicas e lúdicas. O mundo eletrônico como o computador, o vídeo game e a televisão deveria representar uma vantagem aos usuários, uma vez que é um espaço onde se pode desenvolver vários conhecimentos, porém, com o uso em excesso as pessoas acabam por deixar de realizar outras atividades inclusive as físicas em função do conforto que é trazido pelo mundo moderno.

Já a zona rural abrange a liberdade de explorar locais, dando uma vida mais ativa fisicamente ao natural, diferente do da zona urbana que vivem mais em apartamentos e ambientes fechados.

O grande problema é detectar se há alguma diferença dos níveis de aptidão física de uma escola rural e uma urbana, sendo estes, 40 alunos de ambos os sexos, e mesma faixa etária, sendo 20 de cada escola, 10 meninas e 10 meninos. tendo como objetivo analisar os níveis de atividade física dos mesmo.

No entanto, a relevância deste estudo esta em realizar uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, de *ter resultados que possam dar subsídios para tentar melhorar as capacidades que estão com deficiência e observar se houve diferença dos alunos entre as escolas*, assim aplicando testes com alunos de ambos os sexos e mesma faixa etária, comparando suas capacidades morfológicas, função cardiorrespiratória, funcional e força/resistência do seu comportamento motor. Com isso saberemos quais os resultados apresentados diante destes testes, vendo os níveis de capacidade dos alunos de cada escola, obtendo uma amostra de se estão fisicamente ativos e com uma boa aptidão física.

CAPITULO I

REVISÃO DE LITERATURA

1.1 CAPACIDADES FÍSICAS

A origem da definição “capacidades motoras” foi Gundlach que na República Democrática Alemã, em 1972 utilizou pela primeira vez, que a partir desta data se introduziu aos poucos na terminologia da Ciência e do Desporto, definindo as capacidades como necessárias para a execução e aprendizagem de ações motoras desportivas, de graus mais simples ate o mais complexo .

Segundo os autores citados abaixo as capacidades motoras são:

[...] capacidades poderiam ser caracterizadas por uma distribuição continua de graus ou níveis dentro de cada pessoa (MAGILL ,1984, p. 167);

[...] são os traços relativamente estáveis,e duradoiros, que, na sua maior parte , são geneticamente determinados que embasam, a performance habilidosa dos indivíduos” (SCHMIDT E WRISBERG, 2001, p. 42)

Pode-se então afirmar que, de um modo geral, as capacidades motoras são individuais e que determinam a aptidão física de um indivíduo, Podendo ser desenvolvidas ou melhoradas aos anos referente a vontade de alcançar potencias maiores do seu corpo.

Gundlach (1978), propôs a divisão das capacidades motoras em dois grupos distintos, sendo a capacidade condicional e a coordenativa, no entanto capacidade física condicional, onde gera a quantidade obtendo resultados em números, sendo que coordenativa esta vinculada a qualidade técnica do individuo de caráter qualitativo .

As capacidades condicionais são: Força, Velocidade, Resistência, Flexibilidade.

Força

Segundo Barbanti (1979), no esporte e na atividade física, a força motora manifesta-se no aparelho locomotor, dependendo do sistema nervoso que o dirige, do sistema ósseo que o sustenta e dos sistemas cardiovasculares e respiratório que transportam os nutrientes necessários para o desenvolvimento de sua tarefa, pode entender-se que a força é ato de carregar ou agir sobre algum objeto.

Força de resistência:

No entanto o desempenho da força de resistência muscular e a duração do esforço que transforma a resistência muscular no fator limitante. Portanto é a capacidade onde o número máximo de vezes que conseguir repetir determinado exercício com determinada carga pois Weineck (1999), a força de resistência é a capacidade do organismo de resistir a fadiga, sustentando níveis de força moderados, por intervalos de tempo prolongados.

Velocidade:

Segundo, Weineck (1999), afirmou que a velocidade motora resulta, portanto, da capacidade psíquica, cognitiva, coordenativa e do condicionamento, as quais são sujeitas às influências genéticas do aprendiz, do desenvolvimento sensorial e neurológico, bem como de tendões, músculos e capacidade de mobilização energética.

Esta é uma definição completa sobre velocidade onde resumindo pode-se entender que velocidade é percorrer uma distância, ou executar alguma tarefa o mais rápido possível. Portanto entende-se que velocidade é capacidade motora que permite a máxima rapidez de execução de um movimento ou de uma série de movimentos.

A velocidade pode ser dividida em segundo Weineck (1999) :

***Velocidade de reação** – é a capacidade de reagir tão rápido quanto possível a um estímulo ou a um sinal.

***Velocidade máxima de deslocamento** – é a capacidade de executar ações motoras com a maior rapidez possível na unidade de tempo.

***Velocidade máxima execução** – é a capacidade de executar uma ação motora (gesto unitário) com a máxima rapidez de contração muscular.

Resistência

É a qualidade física que determina executar exercícios de longa duração em um tempo limitante, pode ser considerada uma das capacidades de resistir à fadiga do organismo suportando os esforços sem a perda da eficácia motora, segundo Barbanti (1979), a resistência é determinada pelo sistema cardiorrespiratório, e pelo metabolismo, sistema nervoso, sistema orgânico e pela coordenação de movimentos e por componentes psíquicos.

Flexibilidade

A flexibilidade e capacidade que possibilita realizar movimentos de amplitude dependendo de cada indivíduo, pois as articulações chegam a um limite de pessoa para pessoa em idades e rotinas de vida diferentes .

Um fator que faz com que flexibilidade seja maior e o alongamento, que segundo Dantas (2003), diz no qual alongamento é a forma de atividade que tem como objetivo manter os níveis de flexibilidade obtidos através da realização de movimentos com amplitudes normais, sem restrições físicas.

Algumas definições sobre a flexibilidade :

[...] *É a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento*"(BARBANTI,1994, p.129).

[...] *É qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesão.* (DANTAS,1999, p. 54).

1.2 APTIDÃO FÍSICA

A aptidão física esta associada em dois pontos: a saúde e performance, Guedes (1995), entre os investigadores da Epidemiologia da atividade Física. Pate et al. (1994); Malina et al.(1993), ao realizarem uma análise às diferentes estruturas conceituais da aptidão física dividida em dois pontos, utilizadas de modo parecido: aptidão física e aptidão motora. Segundo estes afirmam a aptidão física está relacionada com a saúde, por seu lado, a aptidão motora, associa-se ao desenvolvimento das habilidades motoras e atividades físicas mais intensas.

De acordo com Rowland (1990), inicialmente, a imagem da aptidão física prendia-se com a noção de virilidade e com um corpo com músculos bem definido.

Atualmente é tida como um estado geral de prontidão motora e bem-estar, orientada para as questões relacionadas com a saúde, bem-estar físico, psíquico, social.

Sobre a aptidão física na saúde e muito importante onde a execução de varias atividades diárias como próprio trabalho sem exaustão podendo diminuir riscos de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e hipertensão, segundo Guedes (1996), a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem . Pois e de grande preocupação com qualidade de vida a saúde e bem estar das pessoas que diante muitas doenças um dos modos de prevenção e a atividade física regularmente mas isso pode variar em idades e hábitos de vida .

1.3 Aptidão cardiorrespiratória

Existe um componente genético, que influência na aptidão física de cada indivíduo, porém quem não tem essa tendência, pode desenvolver benefícios para a saúde e

níveis satisfatórios de aptidão física. A aptidão cardiorrespiratória, depende das qualidades do coração, pulmões, sangue e vasos sanguíneos, e da capacidade das fibras musculares de utilizarem o oxigênio transportado para produzir energia Nahas (2003), pois no período da adolescência, é também assinalado por modificações fisiológicas importantes, as quais afetam os sistemas orgânicos de uma forma geral e, como tal, tendem a refletir-se na capacidade de esforço (Sobral, 1988).

Diversos estudos têm sugerido que, quando o consumo máximo de oxigênio por quilograma de peso corporal é feito para refletir a potência aeróbia máxima, de pré adolescência são menos treináveis do que seus equivalentes mais maturados, onde consistem em que: crianças são ativas mesmo quando não fazem parte de um programa de treinamento.

Normalmente, as crianças possuem um consumo de oxigênio consideravelmente alto, com valores variando entre 48 e 58 ml/kg.min, bem acima de 42 ml/kg.min, o que indica um bom nível de condicionamento físico em adultos (Stanganelli, 1991).

O melhor critério para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória é o consumo máximo de oxigênio ou potência aeróbica (VO₂MAX). Fletcher et al. (2001), a quantidade de oxigênio que um indivíduo consegue captar do ar alveolar, transportar aos tecidos pelo sistema cardiovascular e utilizar a nível celular na unidade de tempo, é denominado VO₂ (Marins, 1998)

Podendo dizer que esta capacidade é o que nos permite a execução motora, podendo ter maior grau de oxigênio que podemos utilizar durante períodos em qualquer atividade física.

1.4 - Atividades físicas habituais

Conforme Nahas (2003, p.41) “considera-se como atividade física habitual o somatório das atividades diárias”, sejam estas realizadas nos momentos de lazer, ocupacionais, e na vida diária das pessoas. Ou seja a atividade física pode beneficiar também aspectos da saúde, sem modificar os níveis de aptidão física.

Assim, atividades moderadas, por vezes insuficientes para alterar os níveis de aptidão física das pessoas a curto prazo, podem ter efeitos muito significativos para a saúde individual e para a saúde pública, no que se refere ao controle de peso, hipertensão, diabetes, depressão e ansiedade crônica, doenças que podem ser prevenidas ou tratadas por meio de atividades moderadas. Podendo diagnosticar através deste testes habituais vendo em que nível atividade física sujeitos estão se encontrando.

De acordo com Sallis et al. (1992), a participação de indivíduos em atividade física programada, regular e moderada é reconhecida como um componente do estilo de vida saudável. A participação de adolescentes em de atividades físicas, apresenta-se como agente de prevenção à distúrbios físicos e orgânicos.

Oliveira (2000) relata que a prevalência e a freqüência da prática de atividades físicas é variável, conforme a idade, as influências culturais, renda per capita, nível educacional e características socioeconômicas dos praticantes.

1.5 Educação física escolar e o desenvolvimento das capacidades físicas

As capacidades físicas são a (força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação), e um ato individual que e adquirido aperfeiçoado com tempo em diferentes idades sendo assim, Guedes (1995), afirma que recomenda-se que prováveis indicações dos atributos relacionados ao comportamento motor sejam estabelecidas o mais precocemente possível com o fim de assegurá-los em níveis esperados até que o processo de maturação biológica possa completar todo o seu potencial de desenvolvimento.

O professor de Educação Física é o profissional mais qualificado e indicado a melhorar a aptidão física, desenvolvendo as capacidades motoras das crianças VERARDI et al. (2007), seguido deste o Colégio Americano ACSM (1996), afirma que ensino e pratica das capacidades motoras deve ser inserida já na infância podendo fazer um acompanhamento destes níveis de evolução das capacidades motoras, o como é importante durante a vida do individuo para o desenvolvimento das suas

capacidades funcionais. Dessa forma, o educador físico deve desenvolver estratégias que contribuam para realizações periódicas dessas avaliações, que são um instrumento eficiente, seguro e de baixo custo para o acompanhamento e desenvolvimento do adolescente, possibilitando a detecção, a prevenção e a mudança de hábito sobre distúrbios físicos que podem prejudicá-los durante vida.

Por outro lado a educação física escolar esta relativamente ligada saúde das crianças e adolescentes pois Serassuelo Junior (2002) afirma que a prática das atividades físicas trazem vantagens ao organismo e diminui o risco futuro de modificações do metabolismo de lipídios, falta de resistência muscular, flexibilidade, dentre outras onde também Guedes (2002) diz que na falta da atividade física os óbitos são umas das principais causa da sociedade Brasileira, sendo de grande importância que estabeleça dentro da educação física assuntos que envolvam doenças por não praticar atividade física mostrando aos alunos a importância da pratica .

As capacidades motoras estão relacionadas com desenvolvimento motor segundo Guedes (2002) o desenvolvimento humano, além das implicações de cunho fisiológico relacionadas aos aspectos de maturação biológica, o organismo jovem encontra-se especialmente sensível à influência de fatores ambientais e comportamentais tanto de natureza positiva como negativa. Neste ponto entra a questão da rotina dos alunos em casa, na escola outros ambientes, por isso e importante fazer estes testes das capacidades motoras podendo analisar resultados dos seus desenvolvimentos, se estão em fisicamente boa forma.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGIA

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, que segundo Fonseca (2002, p. 20) recorre a linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno.

2.1 POPULAÇÃO

Fizeram parte da população alunos matriculados no ano de 2013 em duas escolas do município de Giruá/RS. Da zona urbana a Escola Estadual de Ensino Fundamental Alfredo Saffl localizada no bairro Hortêncio, e a da zona rural a Escola Municipal de Ensino Fundamental Agrícola de Tempo Integral São Miguel Arcanjo .

2.2 AMOSTRA

A amostra foi composta de 40 alunos de ambos os sexos, na faixa etária de 12 anos completos, sendo 20 de cada escola, 10 meninas e 10 meninos.

2.3 PROCEDIMENTOS DA COLETAS DE DADOS

Partindo do princípio de autorização de escolas da zona rural e urbana, foi executado testes motores em alunos selecionados com idades semelhantes e sexos opostos, o propósito deste mesmo é obter dados a esta pesquisa.

Após apresentado os protocolos dos testes aos alunos e explicando seu significado, foram esclarecidas duvidas especificas de cada um.

A execução dos testes teve duração duas manhãs com tempo maximo de duas horas, onde coletados os dados do primeiro dia dos testes de força abdominal, flexão

de braços, salto horizontal, velocidade e o questionário de atividade física habitual, no segundo dia coletados dados da flexibilidade, e teste de aptidão cardiorrespiratória.

2.4. INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS

As variáveis dependentes estudadas foram: testes das capacidades motoras e um questionário fechado.

Os instrumentos de coleta de dados foram os seguintes:

Para avaliação do nível de atividade física habitual: Questionário de atividades físicas habituais: Desenvolvido originalmente por Russel R. Pate - University of South Carolina/EUA. Traduzido e modificado por Nahas, (2006, p.46) (Anexo A)

Para avaliação da força:

Força Membros superiores: Teste de flexão de braços (Fernandes, 1998). (Anexo B).

Força abdominal: Teste de resistência abdominal (PROESP, 2002) (Anexo C).

Força de membros inferiores: Teste de salto horizontal (PROESP, 2002). (Anexo D).

Para avaliação de Velocidade: utilizou-se Teste de corrida de 20m. (PROESP, 2002). (Anexo E).

Para avaliação da flexibilidade: Teste de sentar e alcançar. (PROESP, 2002). (Anexo F).

Para avaliação da capacidade resistência cardiorrespiratória: Teste vaivém (também conhecido por teste dos “beeps”). (PROESP, 2002). (Anexo G.)

2.5. Análise dos dados

Os dados foram analisados através da estatística descritiva com frequência (f) e frequência percentual (f%), o Teste t (Student), foi utilizado para verificar as diferenças entre as médias das variáveis, nos testes foi tomada a seguinte decisão estatística:

Significância	Decisão Estatística	Interpretação
$p > 0,05$	n.s.	Não significativo estatisticamente.
$p < 0,05$	*	Significativo estatisticamente.
$p < 0,01$	**	Altamente significativo estatisticamente.

Ressalta-se a importância no questionário de atividade física habitual para investigação relação a adolescentes rurais e urbanos, pois não foram identificados outros estudos nesta faixa etária.

CAPÍTULO III

3.2 Análise e discussão dos resultados

Os resultados são apresentados e discutidos junto às suas apresentações. Portanto, Demonstram-se abaixo os resultados dos testes aplicados sobre as capacidades motoras, aptidão cardiorrespiratória e atividades físicas habituais.

Levando em consideração nos testes de aptidão cardiorrespiratória os primeiros alunos ao executarem o teste do vai e vem tiveram uma dificuldade na transição de um cone ao outro .

Quadro 1 . Resultado dos testes motores do total dos sujeitos amostra.

Localização	Alunos Zona urbana	Alunos Zona rural	
Testes	Media ± DP	Media ± DP	Valor p
Força abdominal	18,15±9,9	24,6±10,4	0,02
Força de membros superiores	14,95±8,08	11,25±4,81	0,06
Flexibilidade	33,7±6,00	36,4±6,17	0,17
Força de membros inferiores	1,37±0,26	1,70±0,22	0,00
Agilidade	4,08±0,62	4,02±0,48	0,62

Fonte: Dados do autor

Ao se analisar o Quadro 1 observa-se diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$) entre as medias da força abdominal dos individuos da zona urbana e da zona rural, sendo que os alunos da zona rural apresentam maior nível de força que os da zona urbana. Também se observou estatística altamente significativa ($p < 0,01$) entre a força dos membros inferiores, sendo que os alunos da zona rural apresentaram níveis maiores de força que os da zona urbana. Já nos demais teste não se observou diferença estatística significativa

Este estudo é semelhante aos resultados encontrados por Glaner (2005), em pesquisa realizada com adolescentes da zona rural e urbana do Norte Gaúcho e Oeste Catarinense, onde verificou que maior inadequação dos componentes da AFRS força/resistência muscular e aptidão cardiorrespiratória foi encontrada nos adolescentes da área urbana, enquanto a flexibilidade foi similar entre as áreas de domicílio.

Outro estudo semelhante a este conduzido no México por Reyes, Tan e Malina, (2003) com escolares de 9 a 12 anos de idade, verificou que os escolares da zona urbana apresentaram pior desempenho em relação aos escolares da zona rural, nas variáveis flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória.

Quadro 2. Resultados das diferenças das médias dos testes motores dos sujeitos do sexo Masculino da amostra.

Localização	Zona urbana	Zona rural	
Testes	Media ± DP	Media ± DP	Valor p
Força abdominal	22,5 ±8,55	29,37±11,73	0,36
Força de membros superiores	15,66 ±8,72	12,12±4,64	0,72
Flexibilidade	34,91 ±3,96	37,62±5,07	0,01
Força de membros inferiores	1,52 ±0,18	1,79±0,026	0,09
Agilidade	3,81±0,19	3,72±0,57	0,54

Fonte: Dados do autor

Ao se analisar o Quadro 2, quanto as médias dos resultados dos testes aplicados na amostra do sexo masculino, se observou que apenas na flexibilidade encontrou-se diferença significativa estatisticamente ($p < 0,05$), nas médias das outras capacidades físicas não se observou diferença estatística significativa ($p > 0,05$). Isso leva a inferir que a flexibilidade é maior nos alunos do sexo masculino da zona rural em relação à flexibilidade dos alunos da zona urbana, quanto às outras capacidades físicas são semelhantes.

Os resultados deste estudo são discordantes da pesquisa de Rodrigues, Bezerra, e Saraiva, (2005), onde verificaram que os meninos das zonas rurais demonstraram ser consistentemente superiores nas provas de força e velocidade, enquanto os seus pares do meio urbano se evidenciaram nas provas de agilidade e potência muscular.

Os resultado deste estudo são semelhante em pesquisa de Petroski et al. (2012), que observou resultados onde os escolares da área urbana apresentaram 56% mais chance de inadequação da flexibilidade em relação aos adolescentes da zona rural.

Quadro 3. Resultados das diferenças das médias dos testes motores dos sujeitos do sexo Feminino da amostra.

Localização	Zona urbana	Zona rural	
Testes	Media ± DP	Media ± DP	Valor p
Força abdominal	11,62±7,06	21,41±7,25	0,09
Força de membros superiores	13,87±6,88	10,66±4,83	0,09
Flexibilidade	31,87±7,80	35,58±6,68	0,71
Força de membros inferiores	1,16±0,21	1,64±0,17	0,00
Agilidade	4,49±0,62	4,23±0,24	0,04

Fonte: Dados do autor

Ao analisar o quadro 3, sendo que ($p < 0,05$) a uma diferença significativa no teste de salto horizontal e na agilidade, onde que nos outros teste não houve significância nos resultados, onde mostra que as alunas da zona rural no salto horizontal e agilidade obtiveram maiores resultados que os alunas da zona urbana.

Os resultados deste estudo são semelhantes aos de Glaner (2002), quando em pesquisa com adolescentes da zona urbana e zona rural afirma que na força/resistência da parte inferior do tronco, as meninas da zona rural obtiveram valores estatisticamente superiores ao da zona urbana, e a flexibilidade onde estatisticamente foi igual em ambos domicílios. Na parte superior do tronco e abdominal Glaner (2002) mostra

diferença comparado ao deste estudo onde as alunas da zona rural foram superiores ao da zona urbana.

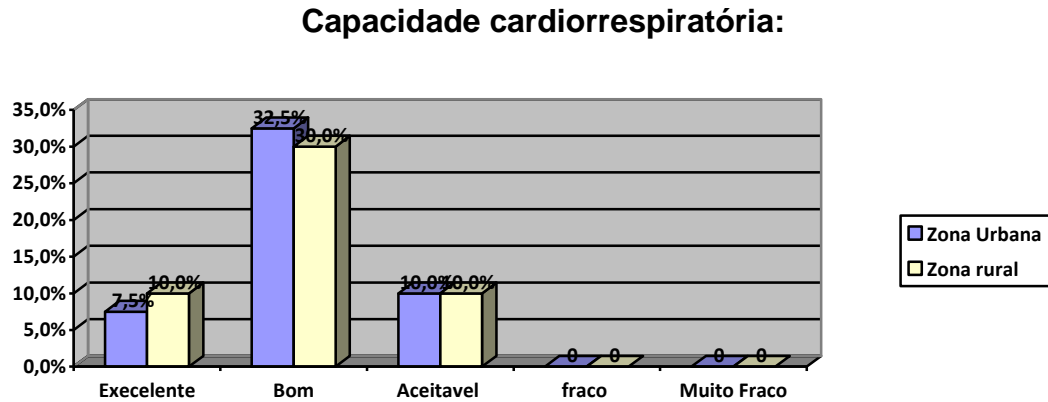


Gráfico 1-Comparação da aptidão cardiorrespiratória entre os sujeitos avaliados

Ao se analisar a Gráfico 1 observa-se que a maioria dos alunos tanto da zona urbana quanto da zona rural encontram-se no nível bom de capacidade cardiorrespiratória, com pequena diferença percentual a mais para os alunos da zona urbana, o contrário ocorre quando se analisa o nível excelente, onde observa-se menor percentual de alunos e com diferença percentual a favor dos alunos da escola da zona rural. Nos outros níveis não se observa diferença.

Ao comparar este estudo a pesquisa de Glaner (2005) com estudos realizados com amostras de crianças e adolescentes brasileiros, mostra semelhança a este, quanto aos indicadores da capacidade cardiorrespiratória, os escolares da área urbana apresentaram 91% mais chance de inadequação que àqueles da área rural.

Tabela 1. Resultados da capacidade cardiorrespiratória dos sujeitos .

Sexo	Zona Urbana		Zona Urbana		Zona Rural Masculino		Zona Rural		Total	Total	
	Masculino		feminino				Feminino				
Classificação	VO ₂ MAX	%	n	%	N	%	n	%	n	%	N
Excelente	> 52ml/kg/min	30,0	3	0,0	0	20,0	2	20,0	2	,17,5	7
Bom	42,1 – 52ml/kg/min	60,0	6	70,0	7	50,0	5	70,0	7	,62,5	25
Aceitável	34,1 – 42ml/kg/min	10,0	1	30,0	3	30,0	3	10,0	1	20,0	8
Fraco	28 – 34ml/kg/min	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muito fraco	< 28ml/kg/min	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Total		100	10	100	10	100	10	100	10	100	40

Fonte: Dados do autor

Ao se analisar a Tabela 1 observa-se que a capacidade cardiorrespiratória da maioria dos avaliados encontra-se no nível bom de (62,5%). Uma porcentagem de (17,5%) dos alunos encontrasse em um nível excelente sendo que os outros 20 % encontrasse em um nível aceitável.

Diferente deste estudo, Petroski et al. (2012) afirma que os alunos da zona urbana obtiveram maior resistência cardiorrespiratória nos níveis de bons a excelente do que os alunos da zona rural.

Em estudo de Glaner (2002) mostra semelhança ao deste, sendo que as moças e os rapazes da zona rural atingem os níveis excelentes em relação aos da zona urbana.

Desta maneira, fundamentando-se no que diz a ACSM (1996), as moças e rapazes urbanos estão mais vulneráveis ao possível desenvolvimento de doenças associadas à baixa aptidão cardiorrespiratória, do que os rurais, principalmente as cardiovasculares.

Tabela 2. Resultados da capacidade cardiorrespiratória dos sujeitos masculino.

Classificação	Sexo	Zona Urbana		Zona Rural		Total	
		Masculino		Masculino			
	VO ₂ MAX	%	N	%	n	%	N
Excelente	> 52ml/kg/min	30,0	3	20,0	2	25,0	5
Bom	42,1 – 52ml/kg/min	60,0	6	50,0	7	55,0	11
Aceitável	34,1 – 42ml/kg/min	10,0	10	30,0	1	20,0	4
Fraco	28 – 34ml/kg/min	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muito fraco	< 28ml/kg/min	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Total		100	10	100	10	100	10

Ao analisar a tabela 2 observa-se que os alunos da zona urbana no nível bom (60%) e excelente (30%) esta com maior capacidade cardiorrespiratória que os da zona rural.

No nível aceitável os alunos da zona rural encontram-se com maior percentual em relação aos alunos da zona urbana.

Diferente deste estudo, Glaner (2002) em sua pesquisa afirma que a aptidão cardiorrespiratória dos rapazes rurais é estatisticamente maior em relação aos da zona urbana.

Semelhante a este estudo Araujo e Oliveira 2008 na sua pesquisa concluíram que VO₂max e relativo para ambos os sexos nas diversas faixas etárias, mas observaram que o sexo masculino apresentou desempenhos estatisticamente superiores aos 10, 12 e 14 anos.

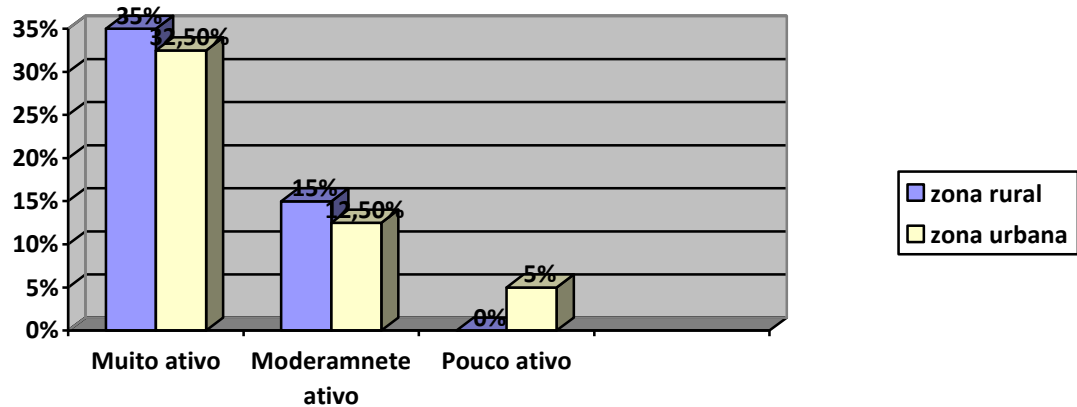
Tabela 3. Resultados da capacidade cardiorrespiratória dos sujeitos feminino.

Classificação	Sexo	Zona Urbana		Zona Rural		Total	
		Feminino		Feminino			
	VO ₂ MAX	%	N	%	n	%	N
Excelente	> 52ml/kg/min	0,0	0	20,0	2	10,0	2
Bom	42,1 – 52ml/kg/min	70,0	7	70,0	7	70,0	14
Aceitável	34,1 – 42ml/kg/min	30,0	3	10,0	1	20,0	4
Fraco	28 – 34ml/kg/min	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muito fraco	< 28ml/kg/min	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Total		100	10	100	10	100	10

Ao analisar a Tabela 3, observa-se, que as alunas da zona rural no nível excelente encontram-se com melhor capacidade cardiorrespiratória que da zona urbana. Observando o nível bom, os resultados mostram que não houve diferença em ambas escolas. Já no nível aceitável observa-se uma diferença maior a favor da zona urbana em relação a zona rural.

Semelhante a este estudo Glaner (2002) na sua pesquisa afirma que a aptidão cardiorrespiratória das alunas rurais é significativamente melhor em todas as idades em relação aos da zona urbana.

Resultados dos sujeitos no questionário de atividade física habitual .



Fonte: Dados do autor

Gráfico 2-Comparação dos Dados do total dos alunos relacionados as atividades físicas habituais

Ao analisar o Gráfico 2 observa-se que os alunos tanto da zona rural quanto da zona urbana encontram-se em maior percentual (32,5%/30%) no nível muito ativo. No nível moderadamente ativo observa-se (15%/12,5%) respectivamente. Não se encontrou nenhum aluno da zona rural no nível pouco ativo, o contrário com relação aos alunos da zona urbana, onde se observa 5% nesse nível.

Os resultados encontrados neste estudo são diferentes da pesquisa de Ramos et al., (s/d) onde verificaram que, os rapazes e moças do meio urbano apresentam valores médios de prática desportiva regular e sistemática mais elevados do que os seus pares do meio rural. Resultados diferentes também foram encontrados por Bankoff et al.(1997), quando analisaram a associação entre a aptidão física e fatores sócio demográficos em adolescentes domiciliados em áreas urbanas e rurais e observaram que os escolares da rede rural mostravam-se menos favorecidos em comparação aos escolares da rede urbana, tendo em vista que, durante a maior parte do horário não-escolar auxiliam seus pais nos trabalhos da agricultura e nos afazeres domésticos, não se permitindo, dessa forma, empreender programas desportivos e atividades regulares durante a semana. Não se encontrou na literatura pesquisa, resultados semelhantes aos deste estudo.

Tabela 4. Resultados das questões relacionadas atividade física habituais .

Sexo	ZU		ZU		ZR		ZR		Total	
	masculino		feminino		masculino		feminino			
Classificação	N	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Inativo	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pouco ativo	1	10,0	1	10,0	0	0,0	0	0,0	2	5,0
Moderadamente ativo	1	10,0	4	40,0	3	30,0	3	30,0	11	27,5
Muito Ativo	8	80,0	5	50,0	7	70,0	7	70,0	27	67,5
Total	10	100	10	100	10	100	10	100	40	100

Fonte: Dados do autor

Ao analisar a Tabela 4 pode se observar que porcentagem dos alunos, estão muito ativo, sendo (67,5%). Com (27,5%) dos alunos encontram-se nos níveis moderadamente ativo e os demais alunos com (5%) estão pouco ativo.

Diferente aos resultados deste estudo, Farias Junior (2006) em sua pesquisa encontrou adolescentes classificados como fisicamente inativos outro estudo de Silva e Malina (1993), constou resultados, com a prevalência de adolescentes expostos a baixos níveis de atividade física.

Um estudo semelhante a este de Malina (1993) mostrou que os adolescentes foram mais ativos nos dias do final de semana em comparação com os dias da semana.

Tabela 5. Resultados das questões relacionadas atividade física habituais relacionados aos sujeitos masculinos.

Sexo	Zona Urbana		Zona rural		Total	
	Masculino		Masculino			
Classificação	n	%	n	%	n	%
Inativo	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pouco ativo	1	10,0	0	0,0	1	5,0
Moderadamente ativo	1	10,0	3	30,0	4	17,5
Muito Ativo	8	80,0	7	70,0	15	75,0
Total	10	100	10	100	10	100

Fonte :Dados do autor

Ao analisar a Tabela 5 pode-se observar que a maioria dos alunos nos níveis muito ativos fisicamente mostra que a maior porcentagem (75%), esta com os alunos da zona urbana, que é diferente dos níveis moderadamente ativo onde os alunos da zona rural tem maior porcentagem (12,5%). No nível pouco ativo a apenas 5% dos alunos da zona urbana, sendo que da zona rural não teve nenhum neste nível.

Um estudo semelhante a este, Silva e Malina (2000), afirma que os meninos mostraram-se mais ativos do que as meninas.

Estudo diferente a este, Ramos et al., (s/d) em sua pesquisa mostra índices que rapazes do meio rural apresentam valores médios de atividade física mais elevados do que da área urbana.

Tabela 6. Resultados das questões relacionadas atividade física habituais dos sujeitos femininos.

Sexo	Zona Urbana		Zona rural		Total	
	feminino		feminino			
Classificação	n	%	n	%	n	%
Inativo	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pouco ativo	1	10,0	0	0,0	1	5,0
Moderadamente ativo	4	40,0	3	30,0	7	35,0
Muito Ativo	5	50,0	7	70,0	12	60,0
Total	10	100	10	100	10	100

Fonte :Dados do autor

Ao analisar a Tabela 6 as alunas tem maior porcentagens (60%) em níveis muito ativos em relação as outros níveis, pois neste a maioria são alunas da zona rural consideradas mais ativas. Nos níveis moderadamente ativo e pouco ativo as alunas da zona urbana tem maior porcentagens do total.

Diferente deste estudo, Farias Junior (2006), em sua pesquisa em inatividade física em adolescentes, afirma que as meninas estão classificadas como inativas.

Diferente a este estudo, Vasques et al. (2007), ao analisar a aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes, observou-se maior proporção de adolescentes (57%,) não atenderam o critério recomendado para a saúde.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados nesta pesquisa revelaram diferenças entre os componentes das capacidades motoras dos alunos da zona rural e urbana. Esses achados permitem concluir que os adolescentes da área rural apresentaram melhores desempenhos na flexibilidade, força abdominal, salto horizontal e aptidão cardiorrespiratória sendo que dentro do teste de atividade física habitual também estão com níveis mais ativos fisicamente dos resultados encontrada naqueles da área urbana. Proveniente disto, estes resultados vem a inferir, diante da diferença, ambiental, cultural e rotinas diárias de ambos locais.

Portanto as necessidades de realizar esta pesquisa foram de grande importância, ao conhecimentos dos alunos, sobre suas capacidade motoras e atividade física, também a nos mostrar como estão estes alunos diante dos seu comportamento motor, e vejo que estes testes mostram alguns dados dos muitos que poderiam serem coletados relacionados as saúdes destes alunos.

REFERÊNCIAS

- ACSM – AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1996). **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**. 4. ed. Rio de Janeiro, RJ: Ed. revinter Ltda. **adolescents**. Public Health Reports, 106, suppl. 1, 42s-46s,1993.
- ARAUJO S.S E Oliveira A.C.C **Aptidão Física em escolares de Aracaju** REV. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. 2008; 10(3): 271-276
- BANKOF A.D.P,et al. **Estudo do perfil de escolares de zona rural e urbana: rotinas e hábitos posturais de vida** (Revista da EDUCAÇÃO FÍSICA/UEM 8(1):97-103,1997
- BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo, Manole, 1994 p.129
- BARBANTI, V. J. -**Teoria e Prática do Treinamento Desportivo** - Editora: Edgard Blucher, 1979
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- DANTAS E. H. M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.
- FARIAS JUNIOR, J.C. **Prevalencia e fatores de influencia para inatividade fisica em adolescentes**.R. bras. Ci e Mov. 2006; 14(1): 63-70.
- FERNANDES FILHO, José. **A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- FLETCHER G. et al. **Exercise standards for testing and training**: a statement for healthcare professionals form the American Heart Association. Circulation, v.104, p.1694-1740, 2001
- FONSECA J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.
- GLANER M.F. **Aptidão física relacionada saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referencia**. Revista Brasileira de educação física e esporte 19 (1), 13-24, 2005.

GLANER, M.F. **Tendência secular do crescimento físico e índice de massa corporal em escolares.** Revista Mineira de Educação Física. v.6, n.2, p.59-69, 1998.107____. Aptidão física relacionada à saúde em jovens masculinos rurais e urbanos. Anais. XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. p.168, São Paulo, SP, 2002

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. **Exercício Físico na Promoção da Saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **associação entre variáveis do aspecto morfológico e desempenho motor em crianças e adolescentes.** *Revista Paulista de educação física, São Paulo, 1996.*

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor em crianças e adolescentes.** São Paulo: CLR Balieiro, 2002.

GUNDLACH, E.R. e Hayes, M.O. **Vulnerability of coastal environments to oil spill impacts.** Mar. Tech. Soc. J., 2 (4): 18-27, 1978.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Edgard Blucher, 1984 .

MALINA R. et al. **Overweight and Obesity in a Rural American Indian population in Oaxaca Southern Mexico, 1968-2000.** American Journal of Human Biology. 19:711-721, 2007.

MALINA, R M.; - **Longitudinal perspectives on physical fitness during childhood and youth.** In: **World-Wide Variation in Physical Fitness.** A. Claessens, J. Lefevre e B. Eynde (Eds). bLeuven, Belgium. Katholieke Universiteit Leuven, Institute of Physical Education, p. 94-105, 1993.

MARINS J.C.B. e GINANICHI. R.S. **Avaliação & Prescrição de Atividade Física. Guia Prático.** SHAPE, 2ª ed. Rio de Janeiro, 1998

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003, 41p.

OLIVEIRA, Vera Barros de. **O brincar e a criança do nascimento aos seis anos.** Petrópolis: Vozes, 2000.

PATE, R. et al. **Descriptive epidemiology of physical activity in adolescents.** *Pediatric Exercise Science*, 6:434-447. 1994

PETROSKI E.L et al. **Associação entre baixos níveis de aptidão física e fatores sociodemográficos em adolescentes de área urbanas e rurais** vol. 8, n. 1, pp. 5-13 doi:10.6063/motricidade.8(1).227 Motricidade © FTCD/FIP-MOC 2012.

PROESP-BR. Setor de Pedagogia do Esporte do Cenesp-UFRGS. PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil – **Indicadores de Saúde e Fatores de Prestação Esportiva em Crianças e Jovens**. Manual de Aplicação de Medidas e Testes Somatomotores. Perfil 2002; VI(6):50-60.

RAMOS E.C. et al. **Associação do envolvimento à actividade física e à aptidão em jovens madeirenses**. Rev Port Cien Desp 8(2) 229–240 (S;D)

ROWLAND, T.W. **Developmental aspects of physiological function relating to aerobic exercisechildren**. Sports Medicine, Auckland, v.10, n.4, p.255-66, 1990.

SALLIS J.F.et.al. **Explanation of vigorous physical activityduring two years using social learning variables**. Social Science and Medicine, 34, 25–32.1992

Schmidt, R. A. et.al. **Aprendizagem motora e performance motora ,uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. Artemed editora (2nd Ed), Porto Alegre,RS 2001.

SERASSUELO JUNIOR,H. **análise do crescimento composição corporal e desempenho motor em escolas de diferentes níveis sócio econômico da cidade de Cambe -Paraná,2002.dissertação(mestrado em educação física)-escola de educação física e esporte, de são Paulo,são Paulo,2002**

Silva R.C.R e Malina R.M. **Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói,Rio de Janeiro, Brasil**. Cad. Saúde Pública v.16 n.4 Rio de

SOBRAL, F. **Adolescente atleta**. Lisboa, Livros Horizonte, 1988.

STANGANELLI, L.C.R. **Mudanças no VO₂máx e limiar anaeróbico em crianças pré-púberes ocorridas após treinamento de resistência aeróbia**. Festur, v.3, n.2, p.42-5, 1991

VASQUES G.D; Silva S.S e Lopes A. S. **Aptidão cardiorrespiratória de adolescentes de Florianópolis, SC**. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 13, Nº 6 – Nov /Dez, 2007

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes et al. **Análise da Aptidão Relacionada à Saúde e ao Desempenho Motor em Crianças: e Adolescentes da Cidade de Carneirinho MG**. Revista MACKENZIE de Educação Física, Maringá, n. , p.127-134, 29 jun. 2007.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal – Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil**. São Paulo, Manole, 9º Edição, 1999.

ANEXOS

Anexo A - Questionário de Atividades Físicas Habituais:

Idade: _____ sexo: () masculino () feminino

Você é fisicamente ativo(a) ?

Para cada questão respondida SIM, marque os pontos indicados à direita. A soma dos pontos é um *indicativo* de quão ativo(a) você é. A faixa ideal para a saúde da maioria das pessoas é a de *Ativo(a)* – 12 a 20 pontos.

Atividades Ocupacionais Diárias

Pontos

- | | |
|---|---|
| 1. Eu geralmente vou e volto do trabalho (ou escola) caminhando ou de bicicleta (ao menos 800 m cada percurso) | 3 |
| 2. Eu geralmente uso as escadas ao invés do elevador | 1 |
| 3. Minhas atividades diárias podem ser descritas como: | |
| a. Passo a maior parte do tempo sentado e, quando muito, caminho distâncias curtas | 0 |
| b. Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido ou executar tarefas manuais | 4 |
| c. Diariamente realizo atividades físicas intensas (trabalho pesado) | 9 |

Atividades de Lazer

- | | |
|--|----|
| 4. Meu lazer inclui atividades físicas leves, como passear de bicicleta ou caminhar (duas ou mais vezes por semana). | 2 |
| 5. Ao menos uma vez por semana participo de algum tipo de dança | 2 |
| 6. Quando sob tensão, faço exercícios para relaxar | 1 |
| 7. Ao menos duas vezes por semana faço ginástica localizada | 3 |
| 8. Participo de aulas de ioga ou tai-chi-chuan regularmente | 2 |
| 9. Faço musculação duas ou mais vezes por semana | 4 |
| 10. Jogo tênis, basquete, futebol ou outro esporte recreacional, 30 minutos ou mais por jogo: | |
| a. uma vez por semana | 2 |
| b. duas vezes por semana | 4 |
| c. três ou mais vezes por semana | 7 |
| 11. Participo de exercícios aeróbicos fortes (correr, pedalar, remar, nadar) 20 minutos ou mais por sessão: | |
| a. uma vez por semana | 3 |
| b. duas vezes por semana | 6 |
| c. três ou mais vezes por semana | 10 |

TOTAL DE PONTOS []

Classificação	}	0-5 pontos: Inativo
	}	6-11 pontos: Pouco ativo

12-20 pontos – Moderadamente Ativo

21 ou mais pontos – Muito Ativo

Desenvolvido originalmente por Russel R. Pate - University of South Carolina/EUA. Traduzido e modificado por M.V. Nahas – NuPAF/UFSC para uso educacional, servindo como estimativa do nível de atividade física habitual de adolescentes e adultos jovens. Esta versão do instrumento mostrou-se prática e fidedigna entre adolescentes e universitários. A soma de pontos é uma unidade arbitrária. Nahas, (2006, p.46)

Protocolos dos testes aplicados :

Força:

Anexo B - Força de membros superiores (Flexão de braços):

-Execução:

o Aluno deve iniciar o teste, assumindo a posição ventral braços estendidos, as mãos voltadas para frente, na linha dos ombros, olhar direcionado para o espaço entre elas, pernas unidas, coluna reta. Flexiona os cotovelos e encosta o peito no chão, em seguida volta à posição inicial e conta-se uma repetição e assim sucessivamente. mulheres e pessoas idosas este teste deve ser executado com apoio dos joelhos e pés no solo, obedecendo às mesmas normas

Regras:

O aluno não pode arquear o tronco e nem elevar o quadril, registra-se o número de repetições em 30 segundos, somente registra-se as repetições corretas.

Fonte : (FERNANDES FILHO, José. *A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica*. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

Anexo C - Abdominais

Teste de força-resistência abdominal (Sit Up's)

Material: colchonetes de ginástica e cronometro. Orientação: O aluno posiciona-se em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 90 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador fixa os pés do estudante ao solo. Ao sinal o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco ate tocar com os cotovelos nas coxas, retornando a posição inicial (não e necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução). O avaliador realiza a contagem em voz alta. O aluno devera realizar o maior numero de repetições completas em 1 minuto.

Anotação: O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

Exemplo: 41 repetições/min.

Fonte : PROESP-BR. Setor de Pedagogia do Esporte do Cenesp-UFRGS. PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil – Indicadores de Saúde e Fatores de Prestação Esportiva em Crianças e Jovens. Manual de Aplicação de Medidas e Testes Somatomotores. Perfil 2002; VI(6):50-60.

Anexo D – Força de membros inferiores (Salto horizontal): Teste força explosiva de membros inferiores (salto horizontal)

Material: Uma trena e uma linha traçada no solo.

Orientação: A trena é fixada ao solo, perpendicularmente a linha, ficando o ponto zero sobre a mesma. O aluno coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi-flexionados, tronco ligeiramente projetado a frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registrando-se o melhor resultado.

Anotação: A distância do salto será registrada em centímetros, com uma casa decimal, a partir da linha inicial traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

Exemplo:

214,5 centímetros.

Fonte : PROESP-BR. Setor de Pedagogia do Esporte do Cenesp-UFRGS. PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil – Indicadores de Saúde e Fatores de Prestação Esportiva em Crianças e Jovens. Manual de Aplicação de Medidas e Testes Somatomotores. Perfil 2002; VI(6):50-60.

Anexo E - Velocidade:

Teste de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros)

Material: Um cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante 20m da primeira (linha de cronometragem ou linha de chegada) e a terceira linha (linha de referência), marcada a dois metros da segunda (linha de chegada). A terceira linha serve como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem. Dois cones para a sinalização da primeira e terceira linhas. Orientação: O estudante parte da posição de pé, com um pé avançado a frente imediatamente atrás da primeira linha e será informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal do avaliador, o aluno deverá deslocar-se, o mais rápido possível, em direção a linha de chegada. O cronometrista deverá acionar o cronômetro no momento em que o avaliado der o primeiro passo (tocar ao solo), ultrapassando a linha de partida. Quando o aluno cruzar a segunda linha (dos 20 metros), será interrompido o cronômetro. Anotação: O cronometrista registrará o tempo do percurso em segundos e centésimos

de segundos (duas casas após a vírgula). Exemplo: 3,27 segundos.

Fonte : PROESP-BR. Setor de Pedagogia do Esporte do Cenesp-UFRGS. PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil – Indicadores de Saúde e Fatores de Prestação Esportiva em Crianças e Jovens. Manual de Aplicação de Medidas e Testes Somatomotores. Perfil 2002; VI(6):50-60.

Anexo F - Flexibilidade :

Sentar e alcançar:

Teste de Flexibilidade (Sentar -e- alcançar Adaptado – sem banco)

Material: Uma trena ou fita métrica de 1m e fita adesiva.

Orientação: O aluno deve sentar-se descalço sobre a trena estendida e fixada no chão, com o ponto zero entre as pernas e calcanhares imediatamente próximos a marca de Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação JULHO/2007 38 cm. Com os calcanhares afastados a 30cm, joelhos estendidos, mãos sobrepostas e dedos médios alinhados, o aluno deve flexionar o tronco a frente e alcançar com as pontas dos dedos a maior distância possível sobre a trena.

Anotação: O resultado é medido a partir da posição mais longínqua que o aluno pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Registra-se o melhor resultado entre as duas execuções com anotação em uma casa decimal.

Exemplos: 24,5 centímetros.

Fonte : PROESP-BR. Setor de Pedagogia do Esporte do Cenesp-UFRGS. PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil – Indicadores de Saúde e Fatores de Prestação Esportiva em Crianças e Jovens. Manual de Aplicação de Medidas e Testes Somatomotores. Perfil 2002; VI(6):50-60.

ANEXO G -Tabela da capacidade cardiorrespiratória

Teste vaivém (também conhecido por teste dos “beeps”) – consiste na corrida progressiva de 20 metros, em vários níveis orientados por música. Neste teste, o aluno coloca-se atrás da linha de partida; ao primeiro sinal parte e deve correr pela área estipulada (percurso de 20 metros em linha reta), devendo ultrapassar ou pisar a linha antes ou quando ouvir o sinal sonoro. Ao sinal sonoro deve inverter o sentido e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo mesmo para correr em sentido contrário. Um sinal sonoro indica o final de tempo de cada percurso e um triplo sinal sonoro (final de cada minuto) indica o final de cada patamar de esforço..

CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PELO VO² MAX
VO2max (ml.kg.min) Categoria

IDADE	> 52	Excelente
12 anos	42,1 – 52	Bom
	34,1 – 42	Aceitável
	28 – 34	Fraco
	< 28	Muito Fraco

ACSM – AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1996). **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**. 4. ed. Rio de Janeiro, RJ: Ed. revinter Ltda.

