

**A APTIDÃO FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE CRIANÇAS
PRATICANTES DO PROGRAMA MINAS OLÍMPICA GERAÇÃO ESPORTE DO
NÚCLEO DO IFSULDEMINAS-CÂMPUS MUZAMBINHO/MG**

**Yan F. FORESTI¹; Diana MIRANDA¹; Carolina MARA²; Vanessa PERLE¹; Thales T.
BIANCHI.**

RESUMO

Existe uma relação entre o bom nível de aptidão física e um corpo saudável, com quantidades de gordura na faixa normal, evitando a obesidade, portanto o objetivo do presente estudo é de analisar os níveis de aptidão física e composição corporal de crianças praticantes do programa Minas Olímpica Geração Esporte do Núcleo do IFSULDEMINAS- Câmpus Muzambinho, os resultados mostram que as crianças do presente estudo apresenta-se saudáveis, estando com a composição corporal e aptidão física dentro da normalidade.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo é considerado uma doença não transmissível que atinge cerca de 95% dos jovens escolares (SILVA et al, 2005), levando ao aparecimento de várias doenças como a obesidade, pressão alta, diabetes dentre outras (HERNANDES; VALENTINI, 2010).

A obesidade pode ser entendida como um distúrbio nutricional e metabólico no qual ocorre aumento do porcentual de gordura, acarretando aumento considerável de massa gorda. O índice de massa corporal (IMC) é um dos meios mais efetivos para visualizar se uma criança esta saudável ou acima do peso (ZAMBOM; TUMELERO, 2007).

Um dos fatores que levam a obesidade é a falta de atividade física, uma vez que a prática de atividade física regular tem influência positiva na diminuição da gordura corporal e aumento da massa magra. (VIEIRA et al, 2002)

O nível de aptidão física esta intimamente ligada com a saúde, onde crianças que apresentam baixo nível de aptidão física em sua grande maioria apresentam-se sedentárias e obesas (NOGUEIRA; PERREIRA, 2014).

A avaliação de aptidão física em crianças e adolescentes tem como objetivo verificar as qualidades físicas e comparar os dados obtidos nas avaliações com critérios de referências estabelecidos (ARAUJO; OLIVEIRA, 2008, p156).

O PROESP-BR tem por objetivo geral delinear o perfil dos hábitos de vida e dos fatores de aptidão motora em crianças e adolescentes na faixa etária entre 7 a 17 anos tendo em vista constituir indicadores para a elaboração de políticas de Educação Física e esportes para crianças e jovens no Brasil (GAYA; SILVA, 2007).

Um estudo feito por Fonseca et al (2010) com objetivo de visualizar a aptidão física de escolares da cidade de Ponta Grossa no Paraná, mostrou que os jovens avaliados estão abaixo dos índices indicados pelo PROESP-BR e a grande maioria dos avaliados estavam com excesso de peso.

Uma das soluções do governo para combater o sedentarismo e a falta de atividade física é a criação de programas esportivos gratuitos com o objetivo de contribuir para a promoção da saúde e a inclusão social por meio de prática esportiva com foco educacional e de participação. (SEESP, 2015).

O objetivo do presente estudo é analisar a composição corporal e a aptidão física de crianças participantes do Programa Minas Olímpica Geração Esporte do Núcleo IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho.

MATERIAL E MÉTODOS

A amostra constituiu de 27 jovens de ambos os sexos (4 garotas e 23 garotos), com idades entre 07 a 14 anos, todos participantes do programa Minas Olímpica Geração Esporte do Núcleo IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho. Os responsáveis pelos participantes haviam assinado um termo autorizando a participação do projeto. Os critérios de exclusões foram: a) não estarem na faixa etária do estudo; b) não estarem participando regularmente do projeto.

No 1º dia os alunos foram levados para o laboratório de avaliações e medidas do CeCAES, onde foram realizados medições da altura e da composição corporal, logo após, foi realizado o teste de sentar e alcançar no banco do Wells e o teste de força abdominal em 1 minuto. No 2º dia as crianças foram levadas ao ginásio poliesportivo, onde realizaram o teste de 20 metros (velocidade de deslocamento) e após uma pausa de 5 minutos os alunos realizaram o teste de resistência de 6 minutos.

Para medição da estatura e composição corporal utilizou-se um estadiômetro da marca Caumaq para medir a altura (H) e a balança de bioimpedância da marca Inbody 720 para composição corporal para a altura utilizou-se o protocolo de Fernandes Filho (2003), onde o avaliado posiciona-se descalço, em posição ortostática, com os calcanhares, nádegas e parte occipital da cabeça encostando-se ao estadiômetro, durante o posicionamento do cursor o avaliado manteve o olhar no horizonte e apnéia respiratória. Para a medição na balança os avaliados estavam descalços e trajando roupas leves, não haviam praticado exercício previamente a coleta e haviam permanecido em repouso por cinco minutos antes de serem avaliados (EICKEMBERG et al 2011) .

Para medir a aptidão física dos participantes foi utilizado o protocolo de testes propostos pelo PROESP-BR.

Para o teste de sentar e alcançar utilizou-se o banco de wells no qual o banco foi posicionado encostado em uma parede em ângulo reto, o avaliado sentou-se na posição correta realizando 3 tentativas, sendo computada o melhor resultado. O teste de força abdominal o avaliado posicionou-se em posição de sit up, o avaliador fixou os pés do aluno ao solo e contou o número de repetições em um minuto; a flexão do tronco deveria levar os cotovelos até as coxas e retornar a posição inicial. Para medir a resistência utilizou-se o teste de deslocamento em 6 minutos, onde o aluno percorreu em um local plano (quadra) correndo, podendo caminhar, mas sem parar a maior distância percorrida do avaliado da saída ao ponto de parada, no minuto “3” o aluno é comunicado sobre o tempo restante, no término do tempo o avaliador soará o apito, tendo o avaliado que parar imediatamente. Para medir a velocidade utilizou-se o teste de 20 metros, no qual foi demarcado 20 metros por cones em uma quadra, os alunos deveriam correr o mais rápido possível a distância, tendo duas tentativas com descanso de 3 minutos entre cada tentativa, sendo computado o menor tempo realizado (GAYA; SILVA, 2007).

Para a análise estatística será utilizado os valores da média e desvio padrão para os dados obtidos através do Software Microsoft Office Excell 2007.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi constituída de 27 alunos participantes do projeto, com uma média de idade de 9,52 anos (DP \pm 1,5 anos), peso corporal 35,7 quilos (DP \pm 11, 12

kg), estatura média 138,96 cm (DP± 11,58 cm). Em relação ao IMC a média apresentada é de 18,5 (DP± 3,72).

Os dados de composição corporal apresentam-se na figura 1.

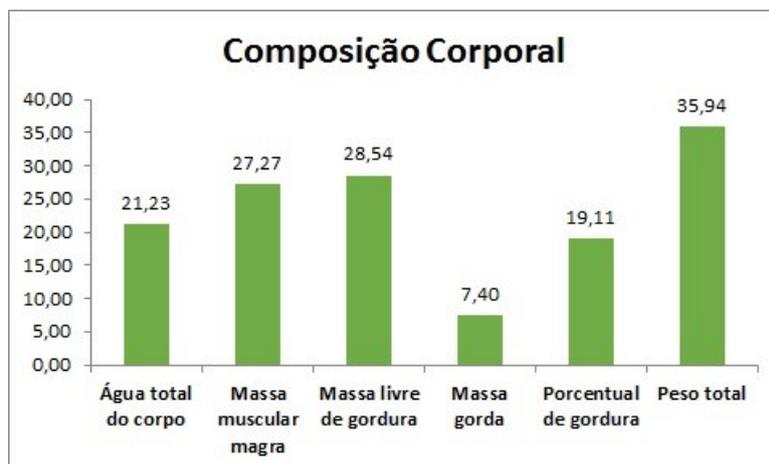


Figura 1 Composição corporal da amostra

Os resultados e suas classificações referentes a aptidão física estão presentes na tabela 1

Tabela 1 Aptidão física e classificação de acordo com o PROESP-BR.

Aptidão Física	Média dos resultados	Classificação
Força abdominal (Rep.)	22,96 ±5,83	Abaixo da média
Flexibilidade (Cm)	24,37 ± 5,83	Normal
Resistência (m)	846,64± 80,96	Normal
Velocidade (S)	4,43± 0,30	Muito Fracos

O Programa Minas Olímpica Geração Esporte do Núcleo de Muzambinho/MG, atende em sua grande maioria crianças de baixa renda, analisando este público podemos notar que a flexibilidade é um dos dados que encontramos como normal, corroborando com dados encontrados por Nogueira e Pereira (2014) sendo uns dos únicos dados de aptidão física que não estavam abaixo da média no programa esportivo.

Em relação ao IMC a média encontrada é considerada dentro da normalidade segundo Conde e Monteiro (2006), diferente dos dados encontrados de velocidade e força abdominal que estão abaixo da normalidade proposta pelo PROESP-BR, este

dado corrobora com os achados de Fonseca et al (2010), que visualizou que garotos do sexo masculino apresentam IMC normal.

Em relação ao percentual de gordura notamos que as crianças apresentam no padrão “bom”, segundo a classificação dada pela Inbody720 o que vai contra os achados de Ronque et al (2007) que em seu estudo encontrou uma quantidade significativa de crianças com alto índice de gordura corporal, porém este fato se deve ao fator da amostra deste pesquisador ser constituída por crianças com alto nível socioeconômico.

O fato da resistência aeróbia encontrar-se dentro dos parâmetros normais deve-se a estimulação constante dos alunos a atividades esportivas, mostrando que o projeto consegue cumprir parte de seus objetivos corroborando com a ideia de Hernandez e Valentini, (2010) que a atividade física é o principal fator para combater a obesidade e sedentarismo.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que as crianças participantes do Programa Minas Olímpica Geração Esporte do Núcleo de Muzambinho/MG podem ser consideradas saudáveis em relação a composição corporal uma vez que tanto o IMC e o percentual de gordura aparecem normais. Em relação à aptidão física notamos um baixo índice de força abdominal e velocidade em relação ao padrão considerado normal, porém é possível visualizar resistência aeróbia e flexibilidades normais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ARAÚJO, S. S.; OLIVEIRA, A. C. C. Aptidão física em escolares de Aracaju. **Rev. Bras. De Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.10, n.3, p.271-276, 2008.
- CONDE, W. F.; MONTEIRO, C. A. Valores críticos do índice de massa corporal para classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes brasileiros. **Jornal de pediatria**. V.82, n.4, p.266-72. 2006.
- FILHO, F. J. **A prática da avaliação física**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- EICKEMBERG, M.; OLIVEIRA, C.C.; RORIZ, A.K.C.; SAMPAIO, L.R. Bioimpedância elétrica e sua aplicação em avaliação nutricional. **Rev. Nutr.** v. 24, n. 6, p. 883-93, 2011.
- FONSECA, H. A. R.; DELLAGRANA, R. A.; LIMA, L. R. A.; KAMINAGAKURA, E. I. Aptidão física relacionada à saúde de escolares de escola pública de tempo integral. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 32, n. 2, p.155-161, 2010.
- GAYA A, SILVA G. PROESP-BR: observatório permanente dos indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens - manual de aplicação

de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. Porto Alegre: UFRGS/ CNPq/Ministério do Esporte; 2007.

HERNANDES, F.; VALENTINI, M. P. Obesidade: causas e consequências em crianças e adolescentes. **Conexões**, v.8, n. 3, p. 47-63, 2010.

RONQUE, E. R. V.; GUARIGLIA, D. A.; CYRINO, E. S.; CARVALHO, F. O.; ARRUDA, A; A; M. Composição corporal em crianças de sete a 10 anos de idade, de alto nível socioeconômico. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 13, n. 6, p. 366-70, 2007.

NOGUEIRA, J. A. D.; PEREIRA, C. H. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes participantes de programa esportivo. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, n. 28, v. 1, p. 31-40, 2014.

SECRETARIA DO ESTADO DE ESPORTE DE SÃO PAULO. Minas Olímpica. **SEESP**. 2015. Disponível em:< <http://www.esportes.mg.gov.br/esportes/minas-olimpica>> Acesso em: 12/08/2015.

SILVA, M. A. M.; RIVERA, I. R.; FERRAZ, M. R. M. T.; PINHEIRO, A. J. T.; ALVES, S. W. S.; MOURA, A. A.; CARVALHO, A. C. C. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças e adolescentes da rede de ensino da cidade de Maceió. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 84, n. 5, p. 387-392, 2005.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, M. **Atividade física na adolescência. Adolescência Latino americana**, Porto Alegre, v.3, n.1. 2002.

ZAMBON, T. B.; TUMELERO, S. Relação corporal através do IMC entre adolescentes e seus pais. **EFDEPORTES**, 2011, disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd105/relacao-corporal-atraves-do-imc.htm>> Acesso em: 01/09/2015.