



## PERFIL FÍSICO E MOTOR DOS ALUNOS DOS SÉTIMOS E OITAVOS ANOS DAS SÉRIES FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DO MUNICÍPIO DE GUAÍBA

Daniel Franz<sup>1</sup>

Jennifer Garske <sup>1</sup>

Patricia Schmiski Vandam<sup>1</sup>

Raquel Tamara Cardoso Pereira<sup>1</sup>

Cândida Margareth Pereira Nunes<sup>2</sup>

Eraldo Manganelli<sup>2</sup>

Luciano Leal Loureiro<sup>3</sup>

### RESUMO

A presente investigação tem por objetivo realizar um relato sobre o início das experiências da aplicação dos testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP), que pretende traçar o perfil físico, motor, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo de escolares. O projeto está sendo realizado com duas turmas de sétimos anos e duas turmas de oitavos anos do Ensino Fundamental da Escola Municipal Arlindo Stringhini, situada no município de Guaíba, RS, durante as aulas de Educação Física Escolar, ministradas pelos bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID). A pesquisa está sendo desenvolvida com oitenta e quatro alunos dos anos finais das séries supracitadas e encontra-se no momento de aplicação inicial dos testes do PROESP, onde foram verificadas as Medidas de Dimensão Corporal (massa corporal, estatura e envergadura), Teste de Aptidão Física (estimativa de excesso de peso, estimativa de excesso de gordura visceral, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência) Teste de Aptidão Física Para o Desempenho Esportivo (força explosiva dos membros superiores, força explosiva dos membros inferiores, agilidade, velocidade, aptidão física cardiorrespiratória). A partir disso, classificamos o perfil maturacional dos alunos avaliados entre zona de risco a saúde e zona saudável, onde 80% dos alunos encontram-se na zona saudável. Os testes iniciais nos deram subsídios para o trabalho que será desenvolvido ao longo do ano, que será a inclusão de 15 minutos de exercícios físicos de média e alta intensidade na parte inicial das aulas. Com isso, pretendemos observar, se uma aula com 15 minutos de formação corporal desenvolve melhorias no desempenho e na forma física dos estudantes participantes da pesquisa, o que pode contribuir de forma significativa nos projetos pedagógicos futuros.

**Palavras chave:** Aptidão física, valências físicas e aptidão física escolar.

---

<sup>1</sup>Acadêmicos do Curso de Educação Física, Ulbra Guaíba. Bolsista Pibid/Capes.

<sup>2</sup>Supervisores do Pibid Educação Física Ulbra Guaíba. Professores da EMEF Arlindo Stringhini. Bolsistas Pibid/Capes.

<sup>3</sup>Coordenador do Pibid Educação Física Ulbra Guaíba. Bolsista Pibid/Capes.

[edfisica.guaiba@ulbra.br](mailto:edfisica.guaiba@ulbra.br)

## **INTRODUÇÃO**

A presença do profissional de Educação Física no âmbito escolar desde a educação infantil tem sido motivo de muita reflexão, pois é na prática da Educação Física que o aluno começa ampliar suas habilidades motoras, testando seus limites e suas habilidades corporais, além da conscientização sobre a importância que o exercício pode trazer para a saúde do estudante.

O papel da Educação Física escolar, tem a função não só de levar atividades físicas para os alunos com o intuito da diversão, mas sim de conscientizá-los de seus inúmeros benefícios durante as práticas realizadas (MENESTRINA, 2000 apud Carmo et al, 2013).

O referido autor entende que a educação para a saúde não é apenas uma disciplina escolar desenvolvida em no máximo duas horas por semana, mas constitui-se em um princípio de vida que atue na formação de uma consciência corporal saudável, que visa ações comprometidas e autônomas de integração biológica, psicológica e social. Assim, a Educação Física, a autêntica Educação Física, atende a numerosos objetivos, tanto de curto quanto de longo alcance.

Partindo desse pressuposto o trabalho tem por finalidade investigar os níveis de aptidão física dos alunos de sétimos e oitavos anos da Escola Municipal de Ensino Fundamental Arlindo Stringhini, situada no município de Guaíba RS, através do PIBID (Programa Institucional de Bolsas iniciação a docência), usando como ferramenta o Projeto Esporte Brasil (PROESP/BR), que consiste em um sistema de avaliação física relacionada ao desempenho esportivo para crianças e adolescentes no âmbito da Educação física escolar e do esporte educacional. O PIBID é um projeto que contempla os estudantes das licenciaturas com bolsas de incentivo para desenvolver suas atividades práticas nas escolas públicas antes de sua formação. O objetivo programa é articular o aluno da educação superior na escola.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho será desenvolvido a partir de uma pesquisa investigativa, onde o intuito é averiguar através de testes (PROESP) o nível de aptidão física dos alunos dos sétimos e oitavos anos do ensino fundamental do primeiro semestre do corrente ano.

O público alvo da investigação é composto por duas turmas de sétimos anos e duas turmas de oitavos anos do Ensino Fundamental da Escola Municipal Arlindo Stringhini, situada no município de Guaíba, RS. A faixa etária dos alunos que serão atendidos pela pesquisa varia entre 13 e 17 anos, atendidas nas aulas de Educação Física Escolar ministradas pelos bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID).

O projeto está em fase de desenvolvimento e consiste em três etapas:

1 – Traçar o Perfil Físico, motor, e aptidão física para saúde e desempenho esportivo – Maio de 2017, conforme segue:

<b>MEDIDAS DE CRESCIMENTO CORPORAL</b>	
Massa Corporal (peso)	
Estatura (altura)	
Envergadura	
Perímetro da Cintura	
<b>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA PARA SAÚDE</b>	
Estimativa de excesso de peso	Índice de Massa Corporal (IMC)
Aptidão cardiorrespiratória	Teste da corrida/caminhada dos 6 minutos
Flexibilidade	Teste de sentar e alcançar
Resistência muscular localizada	Nº de abdominais em 1 minuto - <i>Sit-up</i>
Estimativa de excesso de gordura visceral	Razão Cintura estatura
<b>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO</b>	
Força explosiva de membros superiores	Arremesso de <i>medicineball</i> (2kg)
Força explosiva dos membros inferiores	Salto horizontal em distância
Agilidade	Teste do quadrado (4 metros de lado)
Velocidade	Corrida de 20 metros
Aptidão cardiorrespiratória	Corrida de 6 minutos

Tabela 1 – Manual do PROESP.

Os testes serão aplicados no horário escolar das aulas de Educação Física, e serão divididos em quatro aulas.

**Primeira aula:** Massa corporal (peso), estatura (altura), perímetro da cintura, envergadura e “sentar e alcançar” (flexibilidade).

**Segunda aula:** Abdominais *Sit-up* (resistência muscular localizada) e Corrida/caminhada de 6 minutos (aptidão cardiorrespiratória).

**Terceira aula:** Salto horizontal em distância (força explosiva de membros inferiores) e Corrida de 20 metros (velocidade).

**Quarta aula:** Arremesso de *medicineball* (força explosiva de membros superiores) e Teste do quadrado (agilidade).

2 – Formação corporal – Aplicação de exercícios em formato de circuito, treinamento funcional, força e resistência, com intensidade moderada e alta, que será medida através da percepção de esforço e Frequência Cardíaca. – Entre Junho e Outubro de 2017.

3 – Reavaliação dos testes do PROESP, para uma comparação dos dados coletados no início do ano.

## **DESENVOLVIMENTO**

O objetivo da Educação Física escolar vai muito além de aprender um esporte específico, deve despertar no aluno o gosto pelas práticas corporais, isso pode ser percebido nos Parâmetros Curriculares Nacionais que compete à Educação Física na escolar desenvolver habilidades que levem os alunos a, por exemplo, compreenderem os jogos motores como manifestações culturais produzidas pelos grupos sociais em certos períodos históricos; a lerem os esportes com base nos critérios de lógica interna e externa; a produzirem [...] a proporem alternativas para o desenvolvimento de práticas corporais no tempo livre que privilegiem a participação de todos, entre tantas outras possibilidades de ler, escrever e resolver problemas no âmbito da Educação Física.

Conforme acima citado o profissional de educação física tem o dever de proporcionar ao aluno atividades atraentes que sejam prazerosas em suas práticas, fazendo o aluno pegar gosto pelas atividades, desenvolvendo-as também na fase adulta.

[...] “Os professores de Educação Física cabe recuperar o prestígio nas últimas décadas, propondo e desenvolvendo projetos de ação que realmente alcance os objetivos do Ensino Médio.” (PCNs. P. 33, 200)

Algo que nos preocupa hoje, são os hábitos das crianças e dos adolescentes, que nem sempre são muito saudáveis, pesquisas indicam que a prática de exercícios está diminuindo entre escolares. “A percepção de aspectos negativos das aulas de Educação Física, tidas como desestimulantes, cansativas, repetitivas, desinteressantes e desorganizadas, mais acentuados em correspondência com o avanço no nível de escolarização (Betti, 1995; Brito, 190; Espit, 1990);

É importante salientar também a importância que ter um corpo forte resistente e flexível exerce quando pensamos nas atividades da vida diária como ir ao supermercado, subir escadas, varrer a casa ou correr para não perder o ônibus, bem como a influência na longevidade, para que tenhamos uma velhice com disposição, sem dificuldade para levantar de uma cadeira ou praticar algum exercício (GUISELINI, 2006).

Após os testes realizados, percebeu-se que:

A partir dessas informações foram estabelecidos pontos de corte ou valores críticos que estratificados por idade e sexo permitem ao professor de Educação Física avaliar as crianças e adolescentes numa escala categórica de dois graus: Crianças e adolescentes na **ZONA DE RISCO À SAÚDE** ou na **ZONA SAUDÁVEL**.

#### Valor críticos de IMC para a saúde

IDADE	RAPAZES	MOÇAS
6	17,7	17
7	17,8	17,1
8	19,2	18,2
9	19,3	19,1
10	20,7	20,9
11	22,1	22,3
12	22,2	22,6
13	22	22
14	22,2	22
15	23	22,4
16	24	24
17	25,4	24

Consideram-se valores de IMC acima dos pontos de corte como zona de risco à saúde e os valores abaixo como zona saudável.

Os resultados dos alunos são:

Meninas: 80,95% estão na zona saudável e 19,5% zona de risco a saúde.

Meninos: 84,2% estão na zona saudável e 15,8% estão na zona de risco.

Os testes realizados envolvem as valências físicas de força, resistência muscular, flexibilidade agilidade, que são fundamentais para traçar o perfil motor e a aptidão para a saúde.

Os testes de força referem-se à capacidade do músculo, ou de um grupo de músculos, sustentar contrações repetidas por um determinado período de tempo. (GLANER,2003). É entendida como a “propriedade motora que possibilita ao indivíduo reagir contra uma resistência produzindo tensão muscular (ZILIO, 1994, P.91)

Outra variável testada é a flexibilidade, entendida como a capacidade motora originada pela genética e pelo meio ambiente, sendo este último o que diz respeito aos exerci cios e ao estilo de vida. É descrita pela maior medida possível de um grupo músculo articular, sem que provoque lesões (JUNIOR apud ACHOUR JR, 2002). A flexibilidade refere-se à amplitude de locomoção de uma articulação em especial, e reflete a inter-relação entre músculos, tendões, ligamentos, pele e a própria articulação. (GLANER, 2003).

A agilidade e velocidade pode ser entendida como a habilidade de alterar a direção do corpo, rápida e precisamente; é a capacidade de mudar a posição do corpo, no menor tempo possível, dependendo das valências força, velocidade. Equilíbrio e coordenação.(GALLAHUE, 2003).

## **CONCLUSÃO**

A importância do profissional de Educação Física como promotor da saúde, antes, durante e após a coleta dos dados e do aferimento dos resultados da pesquisa será de suma importância para a vida cotidiana dos alunos, proporcionando a eles um conhecimento maior sobre seus limites físicos e motores.

Os testes iniciais demonstraram que os alunos da EMEF Arlindo Stringhini apresentam um nível considerado dentro da zona saudável. A aplicação do projeto nas turmas nos permitiu desenvolver uma leitura da condição física dos mesmos, onde a partir dos dados coletados, pudemos identificar as dificuldades daqueles que se encontram na zona de risco,

orientando-os a prática de atividade física e uma alimentação saudável, de modo que o aluno perceba tal importância de manter uma boa relação com atividade física contínua.

Com o intuito de percebermos futuramente resultados positivos sobre os alunos em relação aos testes, acreditamos que a inclusão de 15 minutos de atividades físicas vigorosas durante todas as aulas além das aulas dirigidas em prol do projeto será uma estratégia relevante para o desenvolvimento dos alunos, considerando que a maioria dos mesmos só faz a prática de atividade física dirigida nas aulas de Educação Física.

Com isso acreditamos que na segunda fase de aferições, prevista para o final do segundo semestre de 2017, os alunos já apresentarão melhoras em relação aos níveis de crescimento corporal, estado nutricional, e aptidão física para a saúde e desempenho esportivo dos mesmos.

## Referencias

GALLAHUE, D.L; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor – Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. São Paulo: Phorte, 2003.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. Ed. – São Paulo: Phorte, 2006.

ALEXANDRE, Juliano Maestri et al. **Avaliação do desempenho de escolares em testes de aptidão física**. Saúde (Santa Maria),v. 41, n. 2,p. 161-168, 2015.

OLIVEIRA, José Guilmar Mariz de. **Educação Física no ensino fundamental: a percepção de alunas e alunos referente a alguns aspectos de suas aulas na sétima e oitava séries**. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 2, n. 2, p. 25-40, 2000.

ERLICHMAN, *et al*, apud CARMO *et al*. **A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde: Sedentarismo**. Revista Educare CEUNSP – Volume 1,Numero1-2013.Disponível em:  
[http://educareceunsp.net/revista/artigos/volinoi/artigo\\_2\\_a\\_importancia\\_da\\_educacao\\_fisica\\_escolar\\_sobre\\_aspectos\\_de\\_saude.pdf](http://educareceunsp.net/revista/artigos/volinoi/artigo_2_a_importancia_da_educacao_fisica_escolar_sobre_aspectos_de_saude.pdf). Acesso em 30/05/2017.

GAYA, AC. **Projeto Esporte Brasil. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação.** Porto Alegre; 2009 .acessado em 16 maio 2017. Disponível em: [http://www.proesp.ufrgs.br/proesp/images/pdf/MANUALDOPROESP-BR\\_2012.pdf](http://www.proesp.ufrgs.br/proesp/images/pdf/MANUALDOPROESP-BR_2012.pdf).

BRASIL, Secretaria Nacional. Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental.

GLANER, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003. Acessado em 16 de maio de 2017. Disponível em [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Glaner/publication/26452378\\_The\\_importance\\_of\\_health-related\\_physical\\_fitness/links/09e4150ca36cf85361000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Glaner/publication/26452378_The_importance_of_health-related_physical_fitness/links/09e4150ca36cf85361000000.pdf).

ZILIO, Alduino. **Treinamento Físico: terminologia.** Canoas: ULBRA, 1994.