

FACULDADE UNIGUAÇU
EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II

ALINE SPERAFICO
IVONE CLARO

APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS DE 11 ANOS DO ENSINO
FUNDAMENTAL DE UM COLÉGIO PÚBLICO ESTADUAL ATRAVÉS
DOS TESTES DO PROESP-BR.

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU - PR

2024

ALINE SPERAFICO
IVONE CLARO

**APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS DE 11 ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE
UM COLÉGIO PÚBLICO ESTADUAL ATRAVÉS DOS TESTES DO PROESP-BR.**

Trabalho de conclusão de curso de graduação
apresentado como requisito para obtenção do título
de Bacharel em Educação Física da Faculdade
UNIGUAÇU.

Orientador: Esp. Roberto Sparenberg

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU - PR

2024



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es) e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

TERMO DE APROVAÇÃO

ALINE SPERAFICO
IVONE CLARO

APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS DE 11 ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UM COLÉGIO PÚBLICO ESTADUAL ATRAVÉS DOS TESTES DO PROESP-BR.

Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física apresentado, sob a orientação do professor Roberto Sparenberg, aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel no curso de Educação Física da Faculdade UNIGUAÇU, pela seguinte banca examinadora:

Professor Esp. Roberto Sparenberg
Faculdade UNIGUAÇU

Professor Esp. Maurício Antônio Haus
Faculdade UNIGUAÇU

Professor Me. Fernando Ferro Pinto
Faculdade UNIGUAÇU

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU, 09 DE DEZEMBRO DE 2024.

A folha devidamente assinada está sob guarda da secretaria do curso.

RESUMO

O objetivo deste estudo, de caráter descritivo, foi analisar a aptidão física de crianças de 11 anos de idade do Ensino Fundamental de um Colégio público estadual da cidade de Missal, por meio do teste Proesp-br. A aptidão física é um componente fundamental para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, influenciando tanto aspectos físicos quanto psicológicos. Os testes do PROESP-BR abrangem diversas habilidades motoras e condições físicas, como resistência aeróbica, força muscular, flexibilidade e agilidade. Para crianças entre 11 anos de idade, essa fase é crucial, pois coincide com importantes mudanças físicas e psicológicas que ocorrem durante a puberdade. Com isso, analisou-se a aptidão física de força de membros superiores, força de membros inferiores, velocidade, agilidade e resistência aeróbica, conforme instruções do Proesp-br. Foi aplicado a bateria de testes em 08 crianças. Dentre os cinco testes realizados, tivemos bons resultados. Com isso, conclui-se com este estudo a importância de métodos de treinamentos eficazes para o desenvolvimento da aptidão física de crianças de 11 anos de idade do Ensino Fundamental. É muito importante que os professores que trabalham com essas crianças, além de ensinar e treinar a parte tática e os fundamentos da Educação Física, deem ênfase também para aptidão física, pois isso será crucial para o desenvolvimento dessas crianças.

Palavras – chave: Aptidão Física, Força, Agilidade.

ABSTRACT

This descriptive study aimed to analyze the physical fitness of 11-year-old children from a public state school in Missal, using the PROESP-BR test. Physical fitness is a fundamental component for the healthy development of children and adolescents, influencing both physical and psychological aspects. The PROESP-BR tests cover various motor skills and physical conditions, including aerobic endurance, muscular strength, flexibility, and agility. For 11-year-old children, this phase is crucial as it coincides with significant physical and psychological changes during puberty. The physical fitness of upper limb strength, lower limb strength, speed, agility, and aerobic endurance was analyzed according to PROESP-BR instructions. The test battery was administered to 8 children. Among the five tests conducted, satisfactory results were obtained. This study highlights the importance of effective training methods for developing physical fitness in 11-year-old children in elementary education. It is essential for physical education teachers working with these children to emphasize physical fitness, in addition to teaching tactical and fundamental aspects of physical education, as this will be crucial for their development.

Keywords: Physical Fitness, Strength, Agility.

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 01 - Resultado do primeiro teste do instrumento: “Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball)”.....	10
Gráfico 02 – Resultado do segundo teste do instrumento: “Força explosiva de membros inferiores (salto em distância)”.....	11
Gráfico 03 – Resultado do terceiro teste do instrumento, “Velocidade (corrida de 20m)”.....	12
Gráfico 04 – Resultado do quarto teste do instrumento, “Agilidade”.....	13
Gráfico 05 – Gráfico expondo o resultado da quinta Resistência (corrida/caminhada 6 minutos)”.....	14

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
1.1 OBJETIVOS.....	2
1.1.1 Objetivo geral	2
1.1.2 Objetivo Específico	2
1.1.3 Justificativa	2
2 REFERENCIAL TEÓRICO	3
2.1 ATIVIDADE FÍSICA	3
2.2 APTIDÃO FÍSICA	3
2.3 PROESP-BR.....	4
3 METODOLOGIA	7
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	7
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	7
3.3 INSTRUMENTO	8
3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	8
3.5 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS	10
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
5 CONCLUSÃO	15
6 REFERÊNCIAS	15

1 INTRODUÇÃO

A atividade física vai além da perda de peso e estética, ela é sem dúvida essencial para melhorar a qualidade de vida evitando doenças e trazendo mais disposição nas atividades diárias e consciência do próprio corpo. Segundo Nanni, 2004, a consciência do corpo é o reconhecimento consciente do conjunto de estruturas representativas, simbólicas e semióticas que servem de base à ação motora.

Muitos hábitos são adquiridos desde a infância para o desenvolvimento humano e é na escola na disciplina de Educação Física que muitos são desenvolvidos e a atividade física é uma delas, ela trabalha todas as competências que a criança precisa desenvolver durante seu crescimento como coordenação, equilíbrio, consciência corporal e socialização. Essa disciplina também colabora para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras, sem falar que ela também auxilia o desenvolvimento da autoconfiança, cidadania, disciplina, liderança, raciocínio lógico e trabalho em equipe, competências de extrema importância para o futuro acadêmico, pessoal e profissional de todo estudante. a adolescência é marcada por muitas transformações, o que contribui para muitos estudantes se sentirem desanimados em relação à prática de exercícios, por isso, os professores de Educação Física devem motivar crianças e os adolescentes a participarem das aulas regulares dessa disciplina e dos treinos extraclasse, compartilhando seus conhecimentos sobre as modalidades, promovendo atividades que auxiliem os alunos a criarem laços afetivos com os colegas e destacando como os esportes estimulam o cérebro como um todo, especialmente a produção da Dopamina, hormônio responsável pela motivação.

Na opinião do ACSMA avaliação do condicionamento físico é uma visível e importante parte dos programas de aptidão física. Escolas, comunidades, Estados e Organizações Nacionais devem adotar uma aproximação lógica, consistente e científica sobre a avaliação da aptidão física. O foco da avaliação física deve ser relacionado à saúde ao invés de ser relacionado à forma. Características como velocidade, potência muscular e agilidade são importantes para o sucesso atlético e são primariamente determinadas pela genética. Potência aeróbica, composição corporal, flexibilidade e força e resistência dos músculos esqueléticos são

parcialmente influenciadas pela hereditariedade, mas podem ser significativamente alteradas por padrões apropriados de exercícios.

Este trabalho, portanto, orientar-se-á no sentido de analisar a aptidão física de crianças de 11 anos de idade do ensino fundamental de um colégio público Estadual através dos testes do Proesp-Br.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Analisar a aptidão física de crianças de 11 anos de idade do ensino fundamental de um colégio público estadual através dos testes do PROESP-BR.

1.1.2 Objetivo Específico

Aplicar a bateria de testes do Proesp-BR;
Analisar o desempenho das capacidades físicas dos escolares;
Classificá-los de acordo com as diretrizes do teste PROESP-BR.
Teste de Agilidade;
Teste de Velocidade;
Teste de Resistência cardiorrespiratória;
Teste de Força Explosiva de Membros Inferiores e Superiores.

1.1.3 Justificativa

Analisar a aptidão física de crianças de 11 anos de idade do Ensino Fundamental de um Colégio Estadual da região Oeste do Paraná, onde o PROESP-BR será aplicado. Após a coleta, os dados serão expostos aos professores para auxiliar nas atividades desenvolvidas no colégio, indicando quais capacidades precisam ser melhoradas para obter melhor desempenho.

Aos participantes da pesquisa ganharão mais conhecimento sobre a importância da atividade física.

Aos pesquisadores para obter mais conhecimento sobre a realidade que envolve a educação física escolar e os níveis de capacidade física dos alunos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física, o alongamento, o exercício e o esporte, podem melhorar as componentes da aptidão física relacionada à saúde.

Entende-se a Educação Física Escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, capacitando-o para usufruir os jogos, os esportes, as danças, as lutas e as ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida. GALLAHUE (2005) diz que o desenvolvimento motor é parte de todo o comportamento humano, o desenvolvimento cognitivo, o desenvolvimento afetivo e o desenvolvimento motor estão relacionados.

2.2 APTIDÃO FÍSICA

Aptidão física é um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada indivíduo não apenas realizar as tarefas diárias, ocupações ativas das horas de lazer, enfrentar emergências imprevisíveis sem fadiga excessiva, mas também ajuda a evitar doenças, tais como a Hipertensão, a Obesidade, a Osteoporose e a Atrofia Muscular, além do mais, contribui também para um funcionamento melhor da capacidade intelectual, e uma melhor qualidade de vida. A prática de atividade física na idade escolar é conveniente para estimular a adoção de hábitos de vida ativa até a idade adulta, diminuindo o risco de doenças e demais fatores negativos associados a um estilo de vida sedentário. “Acredita-se que o estudo da aptidão física é de grande utilidade para os profissionais de educação física e da área saúde, para que os mesmos tenham informações relevantes sobre as características de uma determinada população, que irá encontrar em seu local de atuação. Desta forma possa evitar equívocos teóricos em sua ação diária, sendo também de grande importância para a área da saúde pública, devido ao fato de constatar variáveis que

tendem a demonstrar as características de saúde da região em estudo” (SILVA, SILVA JUNIOR E OLIVEIRA, 2005).

A importância de uma ou outra forma de aptidão, e seus componentes relacionados à saúde, varia em função da idade, da condição geral de saúde e das necessidades e interesses pessoais. Para indivíduos jovens, atletas, bombeiros, garis, estivadores, entre outros, percebe-se facilmente a importância da saúde (desempenho motor) nas suas vidas. Alguns desses componentes assumem um papel relevante na velhice, quando a independência e autonomia passam a ser grandemente associados à capacidade de performance em tarefas da vida diária. O equilíbrio e a força muscular, além da mobilidade, são fatores importantes para a vida independente, a retenção das funções básicas e prevenção de doenças (NAHAS, 1989, 2003).

2.3 PROESP-BR

O Proesp-Br é um sistema de avaliação da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de crianças e adolescentes no âmbito da educação física escolar e do esporte educacional. Ele é composto por três ferramentas intimamente integradas: (a) Bateria de testes (incluindo adaptações para crianças e adolescentes com Síndrome de Down¹, crianças e adolescentes cegos e com deficiência visual²); (b) Critérios e normas de avaliação; (c) Apoio virtual amigável. Considerando que a maioria das escolas brasileiras tem carências em sua estrutura física e precária disponibilidade de materiais para as aulas de Educação Física e esporte educacional. Foi desenvolvida uma bateria de testes para avaliação de parâmetros de saúde e desempenho motor de muito baixo custo, com o mínimo de materiais sofisticados, de fácil acesso e aplicação, evidentemente, resguardando rigorosamente critérios de validade, fidedignidade e objetividade. Adotou a simplicidade, funcionalidade e eficiência como postulados essenciais na criação da bateria de testes. Os testes de aptidão física para o desempenho esportivo são: Força explosiva de membros superiores (Arremesso de Medicineball 2 kg), Força explosiva de 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).

2.4 FORÇA RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA

A Força Resistência Muscular localizada tem como objetivo desenvolver no indivíduo uma melhor aptidão cardiovascular, seja para executar as tarefas cotidianas, seja para melhorar a resistência nos esportes. Como o próprio nome diz, essa capacidade física visa dar uma resistência maior à fadiga.

De acordo com o Manual do ACSM a aptidão cardiorrespiratória (ACR) reflete as capacidades funcionais do coração, dos vasos sanguíneos, dos pulmões e dos músculos esqueléticos de realizar um determinado trabalho. A ACR é a capacidade de realizar um exercício dinâmico de intensidade moderada a alta com grandes grupos musculares por períodos prolongados.

É importante incentivar os adolescentes a participar de uma variedade de atividades físicas para contribuir no desenvolvimento dos grupos musculares e melhorar a resistência muscular de forma segura e eficaz sempre respeitando os limites de cada indivíduo. Atividades como corrida, natação, ciclismo e aeróbio ajudam a fortalecer o coração e os pulmões, além de melhorar a resistência muscular.

2.5 AGILIDADE

Na educação física, a agilidade se refere à capacidade de mover o corpo com rapidez, precisão e coordenação. É uma habilidade crucial em esportes que exigem mudanças de direção, velocidade e agilidade, como futebol, basquete e atletismo. De acordo com DAWES E MARK (2015) uma tarefa de agilidade consiste em uma rápida mudança de direção com o corpo inteiro ou de velocidade em resposta a um estímulo. Se mover mais rápido que o oponente tem suas vantagens, em um jogo por exemplo o atleta mais rápido chega antes na bola e essa corrida não é só em linha reta e por esse motivo é muito importante desenvolver a agilidade junto da velocidade e coordenação. Portanto, programas que pretendem melhorar o desempenho de agilidade devem se atentar particularmente a desenvolver a força dos flexores do quadril, dos isquiotibiais e dos músculos ao redor do quadril (DAWES E MARK, 2015). Aí se dá a importância de aplicar testes para avaliar membros inferiores e saber como preparar o atleta para o esporte que se pretende aplicar.

2.6 VELOCIDADE

A velocidade é um dos componentes mais importantes do desempenho esportivo. No entanto, ela não deve ser vista como uma capacidade isolada. Ela deve ser considerada como um componente parcial das exigências complexas necessárias para o desempenho esportivo. Ter velocidade é essencial em muitos esportes, pois ajuda a executar melhor os movimentos, ser ágil e performar bem. Como afirma DEL VILLAR (1992) a velocidade é importante no esporte, não só na transição, mas também na tríade de economia de força ao permitir que os atletas se movam rapidamente, a energia e a eficiência da sua utilização falam por si, isto explica a necessidade de aumento da capacidade física. Acima de tudo, é importante um bom desempenho, gerenciando a velocidade de reação, movimento, disparo e decisões mentais.

2.7 FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS SUPERIORES

A força explosiva é também conhecida como potência ou força rápida. A força explosiva de membros superiores é a capacidade de um atleta aplicar a maior força possível no menor tempo durante uma ação muscular. É uma relação entre a força e o tempo que se leva para alcançá-la. Para avaliar a força explosiva de membros superiores, pode-se utilizar o teste de arremesso de Medicineball. De acordo com ROSA E FARTO (2007 apud LIMA 2012) relatam que a força explosiva depende da velocidade de contração das unidades motoras constituídas por fibras rápidas, assim como pelo número e pela força de contração das fibras implicadas.

2.8 FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS INFERIORES

Os membros inferiores são formados pelas pernas e são responsáveis por sustentar e equilibrar o corpo, além de permitir o deslocamento. Por isso, os ossos dos membros inferiores são mais fortes e resistentes. Um teste para avaliar a força explosiva dos membros inferiores é o salto horizontal, que consiste em saltar a maior distância possível a pés juntos. Segundo BARBANTI (2001 apud LIMA 2012) é a capacidade de superar uma resistência externa ao movimento com elevada rapidez

de contração. Nota-se então que nesse tipo de força entra o fator tempo, que deve ser o menor possível, então se faz presente à velocidade. Esse tipo de força se encontra presente na maioria dos esportes, em que movimentos rápidos representam um fator para o rendimento LIMA (2012).

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

É uma pesquisa de campo, descritiva com caráter quantitativo. Segundo Gil (2019), a pesquisa descritiva tem como objetivo apresentar uma descrição dos fatos observados, dos fenômenos e das relações entre variáveis, por meio da análise e interpretação de dados, sem intervenção direta do pesquisador.

Essa pesquisa descritiva tem o objetivo de descrever as características e utiliza técnicas padronizadas de coleta de dados através de um questionário estruturado realizado com os 8 alunos no dia 03 de junho de 2024, onde analisados juntamente com o resultado das avaliações dos testes PROESP-BR chegará a uma conclusão.

A abordagem quantitativa é uma metodologia estatística que se concentra na coleta, análise e categorização de dados por meio de números, questionários e tabelas. Existem softwares específicos para a realização de análises quantitativas, facilitando o processamento e a interpretação dos dados coletados. De acordo com Gil (2022) essa análise crítica objetiva promover nos grupos de estudo um conhecimento mais objetivo dos problemas.

Essa abordagem permite organizar e analisar dados, especialmente em pesquisas que buscam entender a relação entre causas e efeitos dos fenômenos em estudo (HAIR, 2005; PRODANOV; FREITAS, 2013).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do estudo tinha como universo, 08 alunos de 11 anos de idade do 7º ano no Ensino Fundamental de um Colégio Estadual da região Oeste do Paraná-PR, através dos testes do PROESP-BR, utilizando critérios de conveniência e acessibilidade.

Do universo de 08 alunos todos se dispuseram a realizar as atividades propostas.

3.3 INSTRUMENTO

Para a coleta dos dados, foi utilizado cinco testes do protocolo PROESP-BR, que testam os níveis de aptidão física através de agilidade, velocidade, aptidão cardiorrespiratória, força explosiva de membros superiores e força explosiva de membros inferiores. (A.R. GAYA; A. GAYA; A. PEDRETTI; J. MELLO, 2021).

3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

A pesquisa foi realizada no ginásio de esportes da Faculdade UNIGUAÇU, localizado na cidade de São Miguel do Iguaçu-Pr. Inicialmente foi entregue um termo de compromisso para os 08 alunos, na qual todos fizeram devolução, para posterior apresentação em gráficos. Dessa forma, observou-se, que a quantidade de termos de consentimento que retornaram assinados foi excelente, o que possibilitou realizar os testes com todos.

O teste de agilidade utilizou-se de um cronômetro e quatro cones para formar um quadrado de quatro metros. O cronômetro foi iniciado quando o pé tocou o quadrado e foi parado quando uma mão tocou o último cone. Cada participante teve duas tentativas, sendo registrado o menor tempo.

O teste de velocidade consistiu no uso de 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) e a terceira linha, marcada a um metro 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 à frente imediatamente atrás da primeira linha (linha de partida) 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 à linha de chegada. O avaliador deverá acionar o cronômetro no momento em que o avaliado ao dar o primeiro passo toque o solo pela primeira vez com um

dos pés além da linha de partida. O cronômetro será travado quando o aluno ao cruzar a segunda linha (linha de cronometragem) tocar pela primeira vez ao solo. O cronometrista registrará o tempo do percurso em segundos.

No teste de aptidão cardiorrespiratória foram 6 minutos. Informa-se aos alunos sobre a execução dos testes dando ênfase ao fato de que devem correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Durante o teste, informa-se ao aluno a passagem do tempo 2, 4 e 5 (“Atenção: falta 1 minuto). Ao final do teste soará um sinal (apito) sendo que os alunos deverão interromper a corrida, permanecendo no lugar onde estavam (no momento do apito) até ser anotada ou sinalizada a distância percorrida.

No teste de força explosiva de membros superiores, utilizou-se uma bola de medicineball de 2 kg e uma trena. A trena é fixada no solo perpendicularmente à parede. O ponto zero da trena é fixado junto à parede. O aluno senta-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segura a medicineball junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno deverá lançar a bola à maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso será registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou ao solo pela primeira vez. Serão realizados dois arremessos, registrando-se para fins de avaliação o melhor resultado. Foi colocado perpendicularmente à parede e o aluno sentado apoiado com as costas na parede, com o ponto zero próximo a ela. Foram realizados dois arremessos e o melhor resultado foi registrado para avaliação.

No teste de força explosiva de membros inferiores foi utilizado uma trena que é fixada ao solo, perpendicularmente à linha de partida. A linha de partida pode ser sinalizada com giz, com fita crepe ou ser utilizada uma das linhas que demarcam as quadras esportivas. O ponto zero da trena situa-se sobre a linha de partida. O avaliado coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados, 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, será considerado para fins de avaliação o melhor resultado.

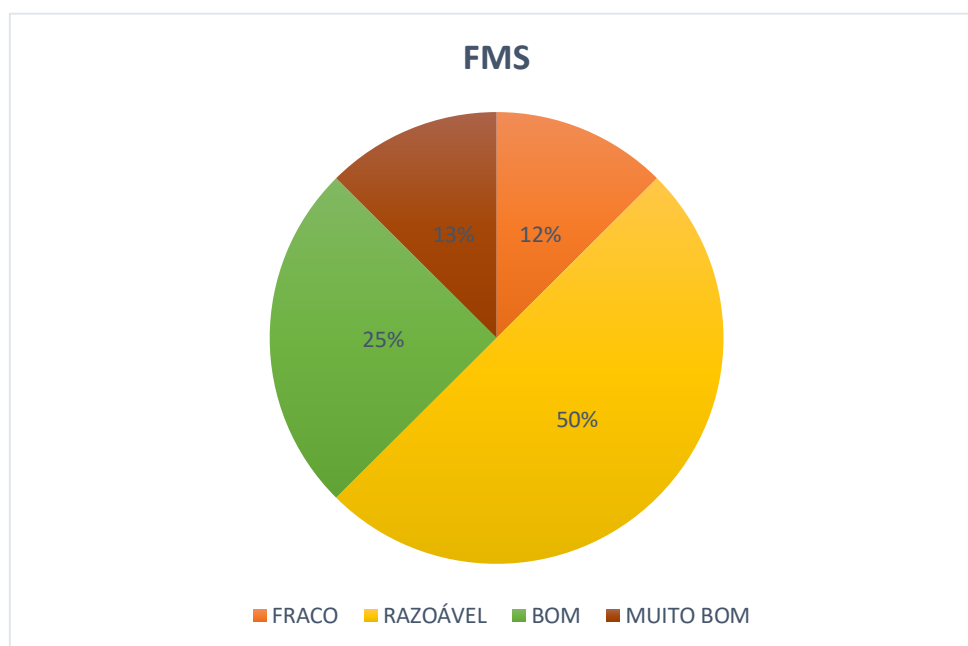
3.5 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Para a análise estatística descritiva dos resultados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel® 2016.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados dos testes do PROESP-BR foram analisados de maneira descritiva, utilizando dados absolutos para facilitar a interpretação dos resultados. Os gráficos apresentados a seguir ilustram as principais métricas avaliadas.

Gráfico 1 – Resultado do primeiro teste do instrumento, “Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball)”

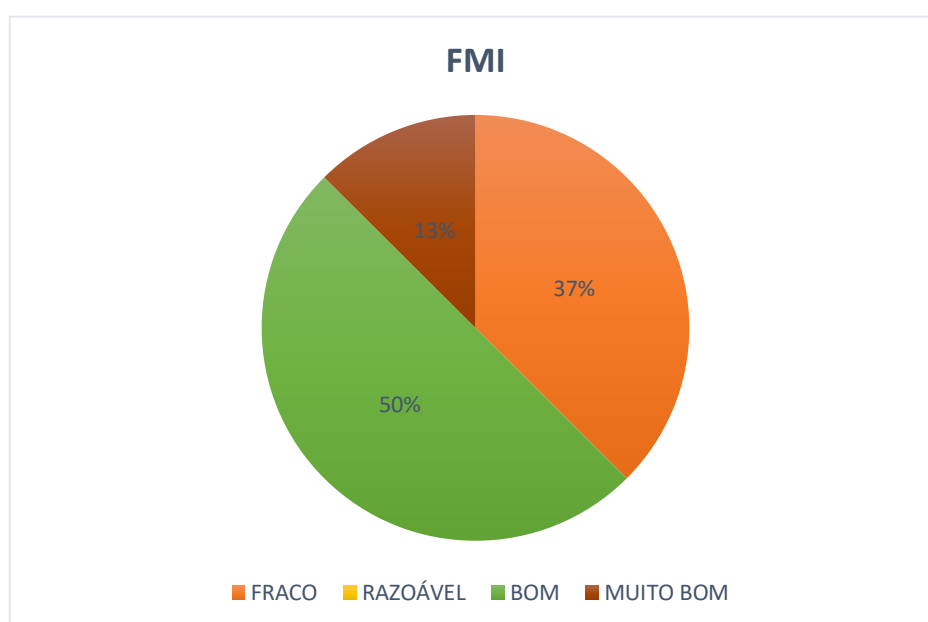


Fonte: Autoria própria
Legenda: Porcentagem

Com base no gráfico 1, verificou-se que o grupo de 08 alunos com 11 anos de idade, 12% - fraco, 49% atingiram resultado – razoável, 24% - bom e 15% – muito bom. De acordo com o Manual de testes Proesp-Br, o critério de avaliação é: menor que 238 – fraco, de 238 a 260 – razoável, de 261 a 293 – bom e 294 a 361 – muito bom. Conforme os resultados a grande maioria atingiu um resultado razoável. O trabalho do professor de educação física seria orientá-los a buscar outros

treinamentos fora do período de escola, pois no ambiente de educação física escolar não é possível trabalhar essas dificuldades visto que o horário é curto, tem uma turma grande de alunos a atender e não é o papel do professor da escola desenvolver essas habilidades. A força rápida compreende a capacidade do sistema neuromuscular de movimentar o corpo ou parte do corpo (braços, pernas) ou ainda objetos (bolas, 14 pesos, esferas, discos, etc.) com uma velocidade máxima WEINECK, (2003 apud Lima 2012).

Gráfico 2 – Resultado do segundo teste do instrumento, Força explosiva de membros inferiores (salto em distância).

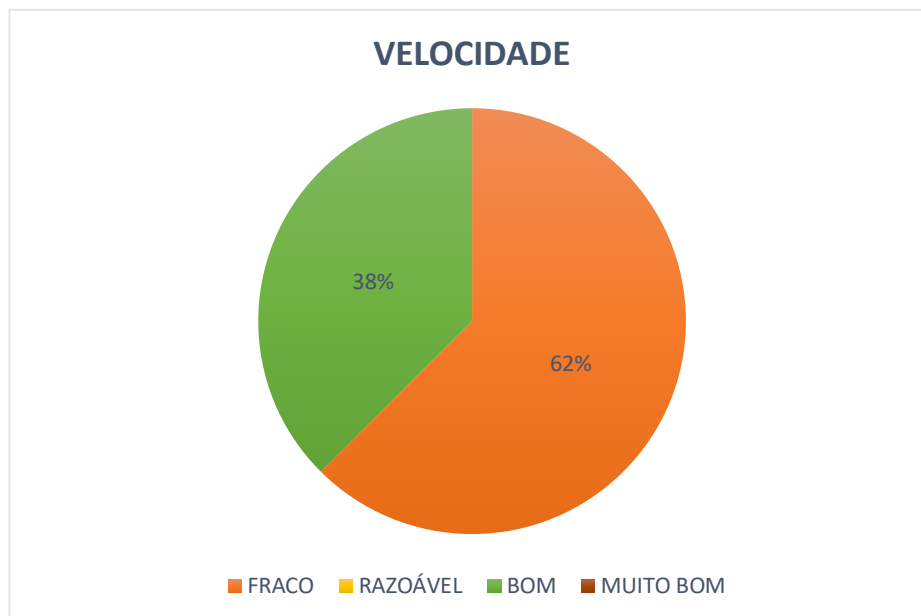


Fonte: Autoria própria
Legenda: Porcentagem

Com base no gráfico 2, verificou-se que o grupo de alunos com 11 anos de idade, 37% – fraco, 50% – bom e 13% – muito bom. De acordo com o Manual de testes do Proesp-Br, o critério de avaliação é: menor que 136,6 – fraco, de 136,6 a 148,8 – razoável, de 148,9 a 163,2 – bom e 163,3 a 193,3 – muito bom. O papel do treinador físico é utilizar recursos e montar treinamentos para desenvolver a explosão dos membros inferiores, pois todo esporte necessita de velocidade e força dos membros inferiores. A força explosiva de membros inferiores é a capacidade de gerar força rápida nos membros inferiores do corpo. É utilizada em vários esportes de velocidade, como o futebol, onde movimentos rápidos são determinantes para o desempenho do atleta, entre outros. ROSA E FARTO (2007 apud LIMA 2012)

relatam que a força explosiva depende da velocidade de contração das unidades motoras constituídas por fibras rápidas, assim como pelo número e pela força de contração das fibras implicadas.

Gráfico 3 – Resultado do terceiro teste do instrumento, “Velocidade (corrida de 20m)”



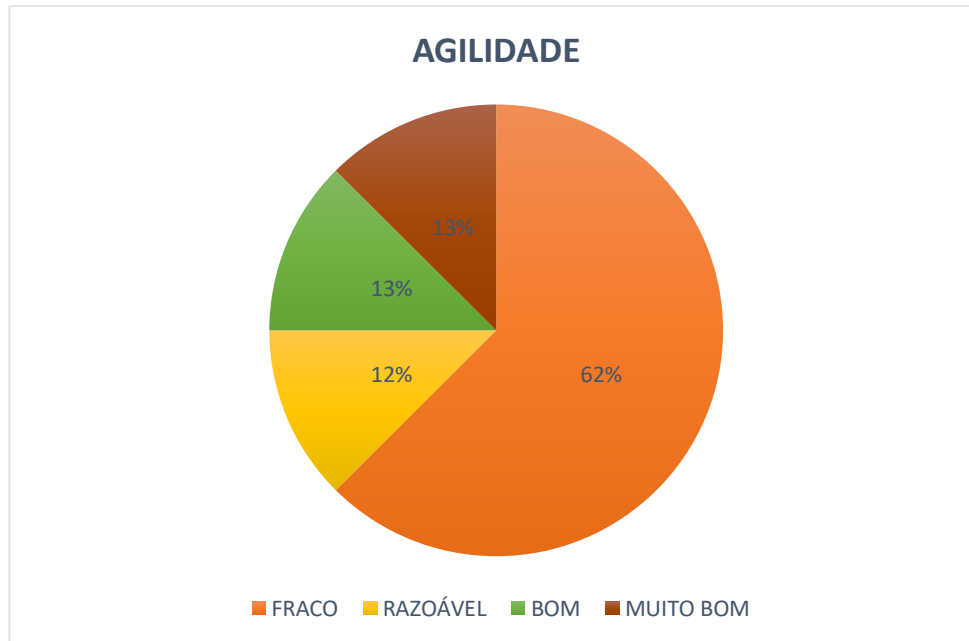
Fonte: Autoria própria
Legenda: Porcentagem

Como observado o gráfico 3, o grupo dos 08 alunos com idade de 11 anos, 62% atingiram nível – fraco e 38% atingiram nível – bom. De acordo com o manual de avaliação do Proesp-Br, os critérios são: 3,23 a 3,65 – muito bom, 3,66 a 3,91 – bom, 3,92 a 4,16 – razoável e maior que 4,16 – fraco. Nenhum aluno atingiu o nível muito bom, estão na categoria considerado fraco ao bom. Pode se perceber que eles não têm força para corrida e nem velocidade, não praticam nenhum esporte além da educação física escolar. É nessa fase que as crianças precisam do estímulo dos pais para atividade física caso contrário serão adultos sedentários. Sabe-se que um bom desenvolvimento de capacidades físicas como flexibilidade, força, resistência e de capacidades coordenativas interferem no desempenho da velocidade (Weineck, 2003), assim como a reorganização dos processos de informação e da técnica (Stein, 2000). A velocidade é calculada dividindo a distância percorrida pelo tempo.

A velocidade média é a razão entre o deslocamento e o tempo em que o movimento acontece.

Na educação física, velocidade é a capacidade de realizar atividades em um curto período de tempo.

Gráfico 04 – Resultado do quarto teste do instrumento, “Agilidade”

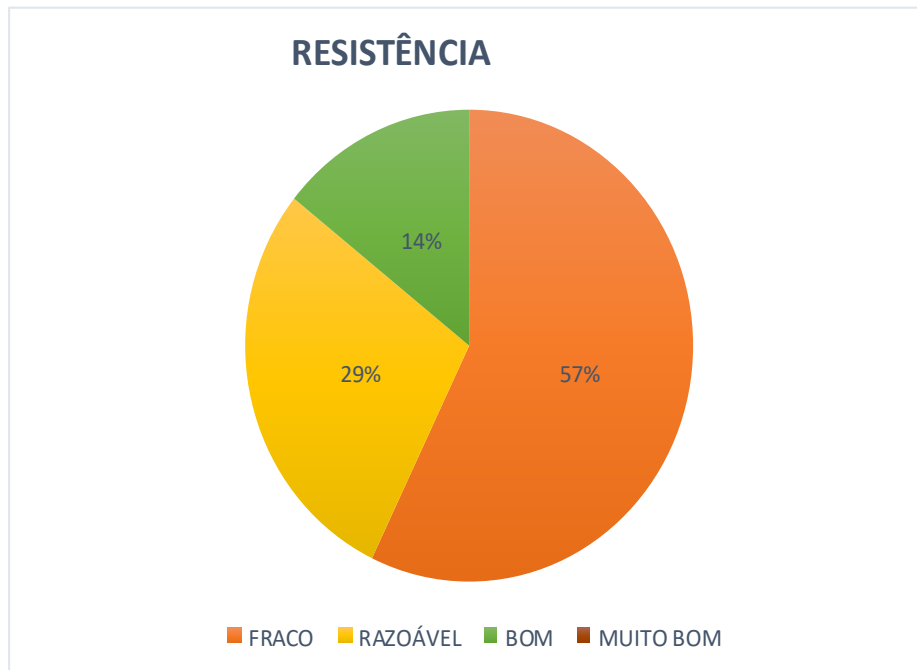


Fonte: Autoria própria
Legenda: Porcentagem

Como observado o gráfico 4, o grupo dos 8 alunos com idade de 11 anos, 61% atingiram nível – fraco, 12% atingiram nível – razoável, 12% atingiram nível – bom e 15% muito bom. De acordo com o manual de avaliação do Proesp-Br, os critérios são: 5,38 a 6,15 – muito bom, de 6,16 a 6,60 – bom, de 6,61 a 7,02 – razoável e acima de 7,02 – fraco. De acordo com a classificação poucos atingiram o nível muito bom, podendo perceber uma defasagem na agilidade dos alunos. Agilidade é a capacidade de se adaptar e responder rapidamente a mudanças. É conseguir mudar o próprio corpo de posição no menor tempo possível sem perder equilíbrio e coordenação. Para MENEZES (2012), a agilidade é considerada uma capacidade motora determinante para o desempenho de várias modalidades esportivas, uma vez que os atletas estão constantemente acelerando, desacelerando e realizando mudanças de direção. A agilidade desenvolve-se por meio de exercícios que exigem uma inversão rápida dos movimentos com participação de todo o corpo (KUNZE, 1987, p. 140 apud DA CUNHA 2013). A definição fornecida por BARBANTI (1996 apud DA CUNHA 2013) para a velocidade

acíclica, confirma essa afirmação, para o autor velocidade acíclica também é conhecida como agilidade.

Gráfico 05 – Resultado do quarto teste do instrumento, “Resistência (corrida/caminhada 6 minutos)”



Fonte: Autoria própria
Legenda: Porcentagem

Como observado o gráfico 5, o grupo dos 08 alunos com idade de 11 anos, 57% atingiram nível – fraco, 29% atingiram nível – razoável, 14% atingiram nível – bom. De acordo com o manual de avaliação do Proesp-Br, os critérios são: maior que 837 – fraco, de 837 a 938 – razoável, de 939 a 1062 – bom e de 1062 a 1338 – muito bom. De acordo com o gráfico a maioria está com baixa resistência cardiorrespiratória. A resistência cardiorrespiratória é a capacidade do corpo de fornecer oxigênio e nutrientes aos músculos e órgãos durante a prática de exercícios físicos, é uma aptidão física fundamental que indica a eficiência do coração, pulmões e músculos em trabalhar em conjunto para manter o corpo ativo por um período prolongado. Para ACSM (2011), a aptidão cardiorrespiratória (ACR) reflete as capacidades funcionais do coração, dos vasos sanguíneos, dos pulmões e dos músculos esqueléticos de realizar um determinado trabalho. A ACR é a capacidade de realizar um exercício dinâmico de intensidade moderada a alta com grandes grupos musculares por períodos prolongados.

5 CONCLUSÃO

Observou-se que os níveis de aptidão física das crianças de 11 anos de idade do Ensino Fundamental do município de Missal precisam ser melhorados em relação aos parâmetros do Proesp-Br.

Foi possível notar que a maioria das crianças se sentiu muito feliz por participar das provas, e ficou evidente que estavam empenhados em dar o seu melhor, já que houve uma boa dose de competição entre as crianças.

A avaliação da aptidão física de crianças de 11 anos de idade através do PROESP-BR é um passo importante para entender as necessidades de saúde dessa faixa etária.

As recomendações para trabalhos futuros incluem aumentar o número de treinamentos semanais e realizar estudos de longo prazo, a fim ajudar os professores da rede pública a diagnosticar o seu próprio trabalho e melhorar o desempenho das crianças.

Os resultados obtidos podem servir de base para a implementação de intervenções e programas que incentivem a prática regular de atividades físicas, contribuindo para um desenvolvimento mais saudável e equilibrado.

6 REFERÊNCIAS

ACSM. **Manual do ACSM para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde**, 3ª edição. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2011. E-book. ISBN 978-85-277-2501-9. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-2501-9/>. Acesso em: 10 jun. 2024.

ARRAZ, Fernando Miranda. **A Importância da Atividade Física na Infância**. Revista Científica multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 2018. INSS:244-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educação/atividade-fisica-na-infancia>.

DA CUNHA, Ms Fabio Aires. **Treinamento da velocidade e agilidade no futebol**. 2003.

DAWES, Jay; ROOZEN, Mark. **Desenvolvendo Agilidade e Velocidade**. Editora Manole, 2015. E-book. ISBN 9788520448472. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448472/>. Acesso em: 18 jun. 2024.

Gil, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social** - 7. ed. - São Paulo: Atlas, 2019.

HAIR, Joseph F. **Fundamentos de métodos de pesquisa em administração**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

LIMA, Abel Justo de. Avaliação da força explosiva de membros superiores e inferiores em crianças da rede municipal de ensino fundamental de Passo de Torres/SC. 2012.

MENEZES, Glauber De Brito. **Relação entre coordenação motora e agilidade em jovens jogadores de futebol**. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

PRODANOV, Cleber Cristiano. FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho Científico: métodos e técnicas da pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2. edição. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SHARKEY, Brian J. **Aptidão física ilustrada**. Grupo A, 2012. E-book. ISBN 9788536327310. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536327310/>. Acesso em: 09 abr. 2024.