

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESCOLARES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE BREJO SANTO-CE

FRANCISCO MATOS DOS SANTOS JÚNIOR, NICAEL PEREIRA FELÍCIO, MARIA LECIANA DA SILVA, GABRIELA GOMES DE OLIVEIRA BEZERRA, EMMANUEL PEREIRA DE SOUSA, LUCIELTON MASCARENHAS MARTINS, JOSÉ DE CALDAS SIMÕES NETO

Introdução A relação entre aptidão física e saúde é amplamente estudada no âmbito da saúde pública mundial, demonstrando associação inversa com o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. A demonstração de que sua origem inicia-se na infância e adolescência leva à necessidade de que esses fatores de risco sejam amplamente investigados nesse período, possibilitando planejar intervenções cada vez mais precoces e, possivelmente mais efetivas. Para diminuir os índices de obesidade e riscos de doenças crônicas em longo prazo, acredita-se que promovendo hábitos alimentares mais saudáveis, seja importante que os escolares tenham conhecimentos de nutrição e prática de atividade física, pois, a melhor maneira para controlar o peso e manter-se com índices saudáveis fisicamente é a combinação entre uma alimentação adequada e a prática de exercícios físicos, e não apenas um ou outro. Esse processo dever ser feito na fase escolar, onde estão em processo de aprendizagem e em desenvolvimento, tanto físico quanto crítico, e essa criticidade é de suma importância para a formação de futuros cidadãos, ativos fisicamente e conscientes da importância da atividade física para saúde. Nesse contexto, abrem-se as portas para que surjam pesquisas com a intenção de se aprofundar os estudos sobre a aptidão física de crianças e jovens, assim como investigações populacionais, onde afirmam a eficácia cardiovascular, respiratória e neuromuscular desses indivíduos no panorama da saúde, conseguindo, assim, interferir nos acontecimentos futuros. Sendo assim, os resultados apresentados neste estudo podem fornecer informações para que as crianças e jovens percebam que a forma de vida saudável e uma boa alimentação seguida de atividade física regular, podem afetar no desempenho físico. Objetivo Verificar o estado nutricional e a aptidão física relacionada à saúde em escolares de uma escola pública no município de Brejo Santo-CE. Metodologia O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, de campo de cunho quantitativa. A população foi composta pelos escolares das séries finais do ensino fundamental de uma escola, para a realização da pesquisa foi utilizada a amostra de 144 escolares de ambos os sexos, tendo uma perca amostral de 22 escolares de acordo com os critérios de inclusão na pesquisa, tendo uma amostra final de 122 alunos, sendo n=71 (58%) do sexo masculino e n=51 (42%) do sexo feminino e com faixa etária entre 11 a 16 anos. Foram avaliadas a aptidão física relacionada à saúde mediante a aplicação dos testes de corrida/caminhada de seis minutos, teste abdominal em um minuto, sentar e alcançar e análise do índice de massa corporal através dos protocolos e classificações do PROESP-Brasil. Resultados Os resultados encontrados indicaram a prevalência de zona saudável em ambos os sexos, para o sexo masculino com 81,7% e para o sexo feminino de 74,5%. Com base nas informações produzidas pelo estudo utilizado, verificou-se que 18,3% dos meninos e 40% das meninas apresentaram estado nutricional acima dos valores recomendados. Sobre a flexibilidade dos escolares, percebemos que ambos os sexos atingiram a zona saudável, para o sexo masculino 90,1% e para o sexo feminino 92,2%. Temos uma pequena diferença entre os sexos. A flexibilidade é uma aptidão essencial para a nossa vida porque está diretamente relacionada à realização de tarefas simples do dia a dia, é do que a capacidade de mexer certas articulações com apropriada amplitude do movimento. O teste de abdominal que verifica a força muscular localizada, destaca-se que o sexo masculino obteve piores resultados em relação ao sexo feminino. Com 91,1% para o sexo masculino e para o sexo feminino 62,7% na zona de risco. Apenas 9,9% dos meninos e 37,3% das meninas alcançaram o número de repetições mínimas proposto pelo referencial adotado pelo presente estudo para zona saudável. Para verificação sobre a resistência geral dos escolares, apenas 18,3% dos escolares do sexo masculino e 5,9% dos escolares do sexo feminino, apresentaram índices da zona saudável. Sendo as meninas com maiores índices de na zona de risco com 94,1% e para os meninos com 81,7%. Com esses resultados destacamos a importância de associar a prática de atividade física a uma alimentação balanceada, visando à melhoria da aptidão física. Esse processo dever ser feito na fase escolar, onde estão em processo de aprendizagem e em desenvolvimento, tanto físico quanto crítico, e essa criticidade é de suma importância para a formação de futuros cidadãos, ativos fisicamente e conscientes da importância da atividade física para saúde. Desse modo, a manutenção de níveis satisfatórios de aptidão física

relacionada à saúde tem sido recomendada para indivíduos de ambos os sexos. Conclusão Assim podemos destacar que para ambos os sexos que a resistência geral aeróbica e resistência abdominal para força muscular localizada encontra-se na de zona de risco, esses valores são alarmantes para o público participante da pesquisa. Percebeu-se nos escolares do ensino fundamental da instituição escolar estudada, há uma falta de interesse para com a saúde por motivos de trabalhos em contra turno apesar de serem muito jovens, morar em outras localidades e até pela inserção da era digital inserida no cotidiano desses escolares, diminuindo ainda mais o interesse para atividades físicas tanto em grupo, quanto individual. Sendo necessária uma sensibilização dos discentes e toda a comunidade escolar sobre a qualidade de vida dos estudantes, esse estímulo deve começar dentro da instituição escolar, por parte dos profissionais, em especial o profissional de educação física e se perpetuar para a vida cotidiana do discente através do apoio familiar. Os resultados sugerem que programas efetivos de intervenção parecem necessários para a promoção de mudanças no estado nutricional e na atividade física habitual dos escolares, ou seja, para a inclusão de prática de atividade física em sua rotina escolar e não escolar para melhorar os índices de zona de risco e manter os índices de zona saudável dos envolvidos na pesquisa nessa e nas próximas fases da vida.

PALAVRAS-CHAVE: APTIDÃO FÍSICA. SAÚDE. ESCOLARES.

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMA DE APRESENTAÇÃO: ORAL