



## A INFLUÊNCIA DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA, IMC E OBESIDADE EM ALUNOS

Martins, Júlio<sup>1</sup>, Rodrigues, Carlos<sup>2</sup>, Honório, Samuel<sup>3</sup>, Cardoso, João<sup>4</sup>

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup>Universidade da Beira Interior – CIDESD julio.martins@ubi.pt ;

<sup>2</sup>Faculdade de Medicina- UBI (Hospital da Cova da Beira Covilhã) carlos.rodrigues@chcbeira.min-saude.pt ;

<sup>3</sup>Universidade da Beira Interior, samuelhonorio@hotmail.com;

<sup>4</sup>Universidade da Beira Interior; j.n.cardoso.m@gmail.com

Correspondencia:

Mail: j.n.cardoso.m@gmail.com

### Introdução

No âmbito do projecto PRO-LÚDICO, foi desenvolvido a investigação com crianças do 2º ciclo do ensino básico, tem como objetivo a prevenção da obesidade infantil.

Há evidência acumulada para uma associação entre habilidades motoras, a atividade física e aptidão física relacionada à saúde. Um bom desenvolvimento das habilidades motoras parece estar associado a níveis elevados de atividade física, a um bom desempenho nos testes motores e a um decréscimo na gordura corporal.

Tais factos são de importância crucial para a criança e o adolescente devido à tendência crescente do incremento da prevalência do sobrepeso e da obesidade, sendo os dados alarmantes à escala mundial. Neste domínio, ser (fisicamente) ativo exerce incondicionalmente uma influência tanto direta como indireta na ApF da população. Na verdade, um conjunto de estudos tem revelado a importância de uma boa ApF, particularmente as componentes cardiovascular e força, como variáveis preditivas independentes de um conjunto de patologias metabólicas e/ou cardiovasculares MALINA, R.M.; BOUCHARD, C. & BAR-OR, O. (2004a).

### Objetivo

Este estudo tem como principal objetivo analisar as diferenças ao nível da aptidão física, IMC e obesidade entre os alunos dos 10 aos 11 anos, que praticam Educação Física, Educação Física e Desporto Escolar e que praticam Educação Física e Desporto Federado.

### Método

A amostra foi constituída por 293 alunos (113 raparigas e 180 rapazes) com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos, sendo dividida pelos seguintes grupos: G<sub>1</sub> com 98 alunos que apenas realizam aulas de Educação Física (EF); G<sub>2</sub> com 94 alunos praticantes de Educação Física (EF) e Desporto Escolar (DE); G<sub>3</sub> com 101 alunos praticantes Educação Física (EF) e Desporto Federado (DF).

Os dados foram obtidos a partir da informação recolhida pelos professores nas aulas de Educação Física e da bateria de testes do Fitnessgram. Os procedimentos estatísticos utilizados foram efetuados através do programa "SPSS versão 20.0". Foi realizada análise descritiva da amostra, com recurso à média e

desvio padrão em cada grupo. Para comparar os grupos, foi utilizado o teste não-paramétrico Us Mann-Whitney para uma amostra independente. As comparações entre os vários grupos G<sub>1</sub> (EF), G<sub>2</sub> (EF+DE) e G<sub>3</sub> (EF+DF) foram efetuados por análise da variância não paramétrica (Kruskal-Wallis). Posteriormente, para verificar se houve evolução entre recolhas, realizou-se o teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas. O nível de significância foi estabelecido a 0,05.

### Resultados e discussão

Os resultados mostraram que os rapazes evidenciaram melhores índices de ApF nos testes “Milha”, “Abdominais” e “Extensões de Braços”, enquanto que as raparigas demonstraram ser melhores nos testes associados à flexibilidade, nomeadamente “Senta e Alcança Direita” e “Senta e Alcança Esquerda”.

Em ambos os géneros e grupos, os testes “Abdominais” e “Extensões de Braços” foram aqueles que reuniram a maior taxa de insucesso. Os restantes testes revelaram alguma taxa de sucesso, mas pouco significativa.

Em termos de grupos, os alunos do G<sub>3</sub> são aqueles que apresentam melhores resultados que qualquer outro grupo. Pelo contrário, os alunos do G<sub>2</sub> são aqueles que apresentam as maiores taxas de insucesso.

Na CC, no sexo feminino, todos os grupos apresentaram os seus valores médios de IMC “Dentro da ZSApF”, à exceção das alunas de 10 anos no G<sub>3</sub>, das alunas com 11 anos no G<sub>1</sub> e das alunas do G<sub>2</sub> com a mesma idade, mas só na 2ª recolha. No sexo masculino, todos os tipos de praticantes apresentaram os valores médios “Dentro da ZSApF”, exceto no G<sub>2</sub> para os alunos de 11 anos e na 1ª recolha.

Na ApF, nas raparigas, as alunas do G<sub>2</sub> são as que apresentam os melhores resultados mais elevados em todos os testes, ao contrário das alunas do G<sub>1</sub> e do G<sub>3</sub>. Nos rapazes, os alunos do G<sub>1</sub> e G<sub>3</sub> foram os que revelaram os melhores resultados em todos os testes, ao contrário dos alunos do G<sub>2</sub> que apresentaram os piores resultados.

### Conclusões

Os alunos que praticam modalidade(s) desportiva(s) para além das aulas de Educação Física (G<sub>3</sub>), apresentam melhores resultados na bateria de testes do Fitnessgram, em ambos os sexos.

### Referências

- Martins, J., Marialva, A.F., Afonso, M., Gameiro, N.F., & Costa, A.M. (2011). Effects of na 8-Week physical activity program on body composition and physical fitness on obese and female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(2), 226-234. P-ISSN: 1582-8131.
- Martins, J., Rondão, C., Cardoso, J., Duarte, P., & Costa, A.M. (2012). Estudo Longitudinal dos Níveis de Aptidão Física, Saúde e Obesidade Infantil – Estudo comparativo de crianças do meio urbano e rural do 1º ciclo. *Revista da Motricidade*, 8(1), 89-91. ISSN1646-107X e ISSN 2182-2972.
- Martins, J., Rito, A., Silva, A.L., J., & Breda, J. (2012). Avaliação do Sobrepeso em crianças do 1º ciclo do Concelho do Fundão. *Revista da Motricidade*, 8(1), 89-91. ISSN1646-107X e ISSN 2182-2972.
- Mota, J., Ribeiro, J., Carvalho, J., Santos, M.P., & Martins, J. (2009). Cardiorespiratory Fitness Status and BMI change Over Time. A 2-year longitudinal study in elementary school children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(4), 338-342. doi: 10.3109/1747-7166.
- Mota, J., Ribeiro, J., Carvalho, J., Santos, M.P., & Martins, J. (2010). Watching TV and changes in BMI and cardio respiratory fitness over a two year period. A study in elementary school children. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 245-253.