



# APTIDÃO FÍSICA E OBESIDADE

CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS DO 3ºCEB E ENS. SEC. DO AEA AV



**GRUPO 620 - EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**Ano Lectivo 2010/2011**

# A Actividade Física Insuficiente



# A Fraca Aptidão Física



# A Obesidade



**SÃO PROBLEMAS DE SAÚDE PÚBLICA QUE AFECTAM CADA VEZ**

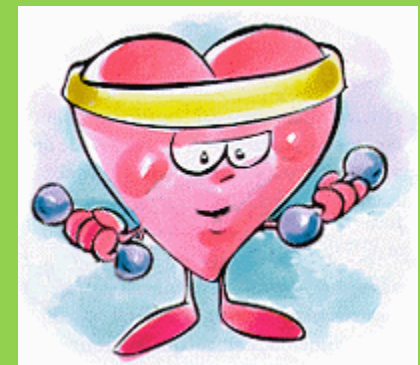
**MAIS E DE FORMA CADA VEZ MAIS GRAVE A NOSSA POPULAÇÃO.**

**A ACTIVIDADE FÍSICA RELACIONA-SE DIRECTAMENTE COM A SAÚDE, A QUALIDADE DE VIDA E O BEM-ESTAR DAS POPULAÇÕES, CADA VEZ MAIS AFECTADAS PELAS CONSEQUÊNCIAS DO SEDENTARISMO CRESCENTE QUE PAUTA OS ESTILOS DE VIDA ACTUAIS.**



**O FACTO DA ACTIVIDADE FÍSICA TER UMA IMPORTÂNCIA CRUCIAL PARA A SAÚDE É BEM ELUCIDADO PELO RELATÓRIO EUROPEU DA SAÚDE (OMS, 2002), ONDE SE PODE LER QUE SE ESTIMA QUE A ELIMINAÇÃO DA INACTIVIDADE FÍSICA RESULTARIA EM MENOS:**

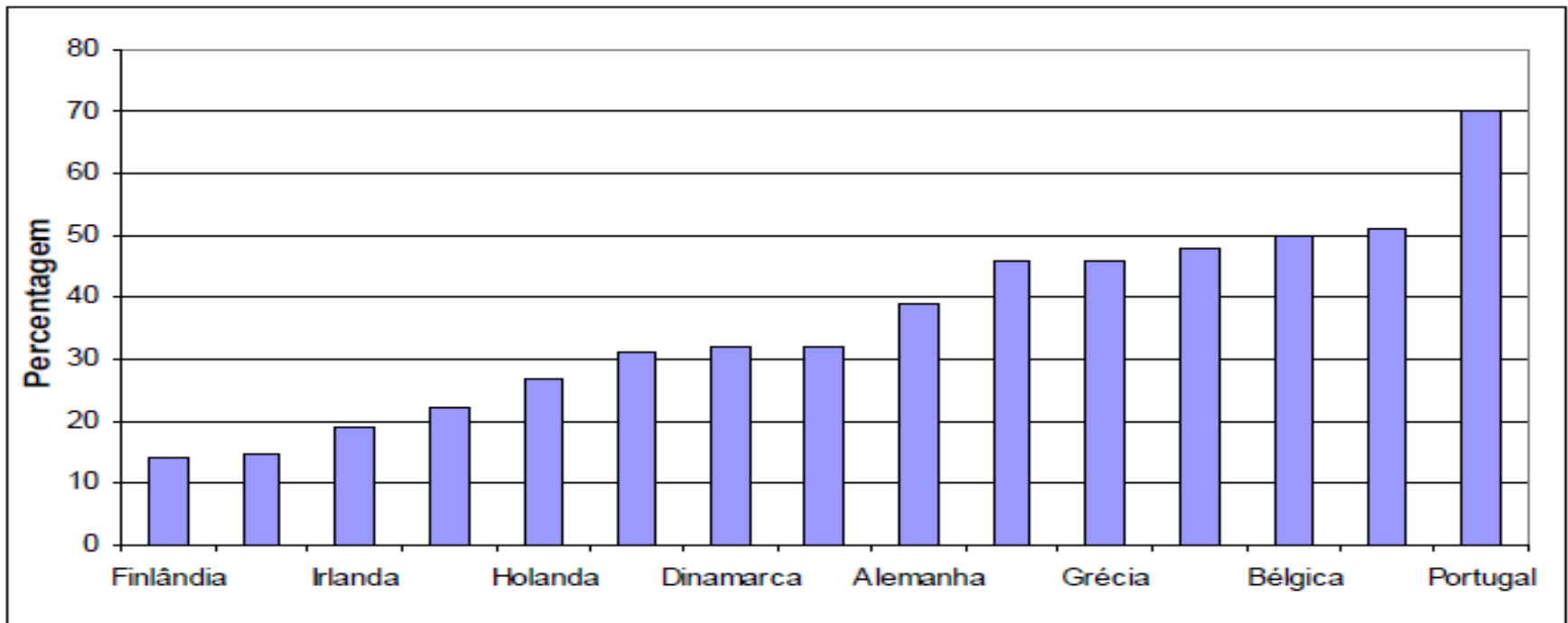
- ➔ **15 a 39% casos de doenças coronárias;**
- ➔ **33% casos de enfartes;**
- ➔ **12% casos de hipertensão;**
- ➔ **12 a 35% casos de diabetes;**
- ➔ **22 a 33% casos de cancro do cólon;**
- ➔ **5 a 12% casos de cancro da mama;**
- ➔ **18% fracturas resultantes de osteoporose.**





A Inactividade Física é um dos factores que mais tem contribuído para o aumento da mortalidade, da incapacidade e da redução da qualidade de vida nas nações industrializadas e em vias de desenvolvimento (OMS, 2002).

Percentagem de pessoas da União Europeia que não praticam Actividade Física suficiente para obter benefícios para a saúde (menos de 3,5 horas por semana).



**Os benefícios para a saúde que resultam do exercício físico são múltiplos e estão associados quer à Actividade Física habitualmente realizada quer ao nível de Aptidão Física do indivíduo.**



**Actividade Física e Aptidão Física são dois conceitos centrais na disciplina de Educação Física, intimamente relacionados entre si, uma vez que a Actividade Física desenvolve a Aptidão Física e Fisiológica e que, por sua vez, a falta de Aptidão Física pode limitar a quantidade e qualidade da Actividade Física realizada.**

Além disso, tanto a Actividade Física como a Aptidão Física estão intimamente associadas a aquele que é um dos maiores problemas de saúde pública da actualidade – A OBESIDADE – cuja prevalência tem aumentado drasticamente não só entre a população adulta mas também entre as crianças e adolescentes.

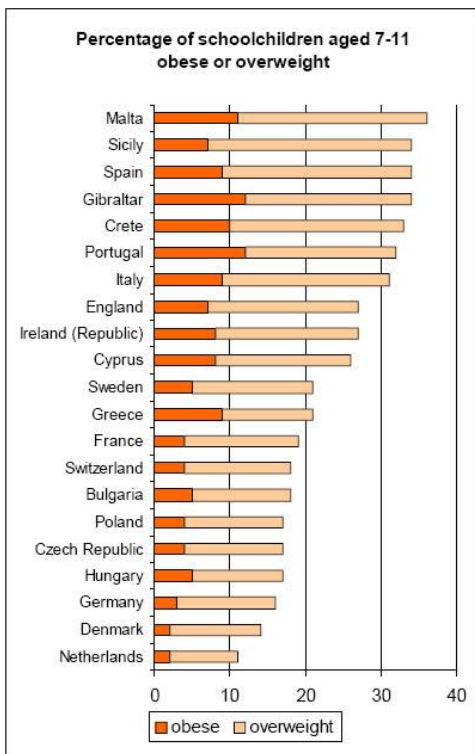
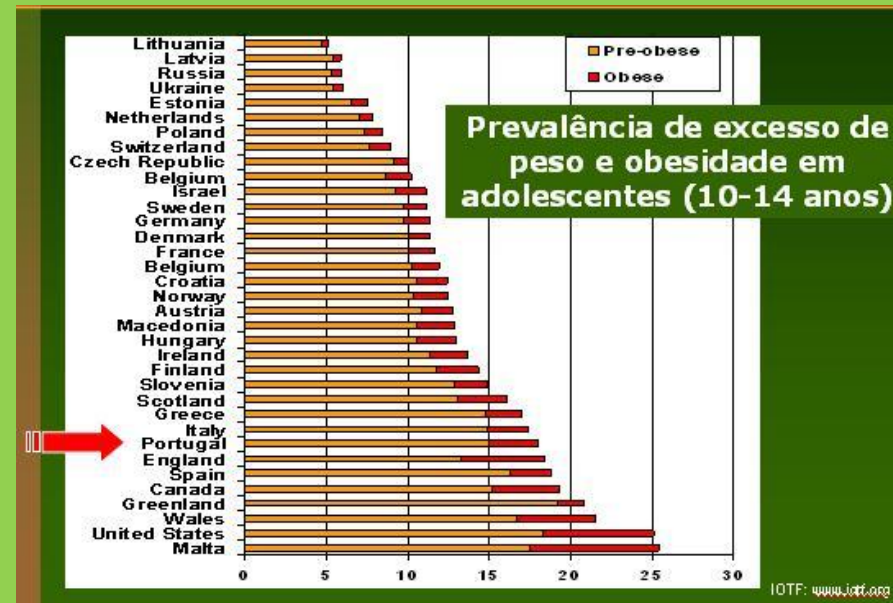
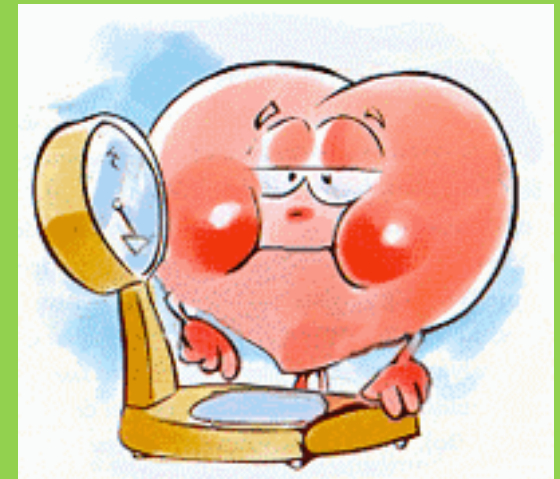


Figure 3  
– Overweight and obesity in children aged 7-11



## **A Obesidade está associada a um risco muito acrescido de desenvolver problemas tão diversos e tão graves como:**

- ➔ Diabetes do tipo 2;
- ➔ Doenças do coração e problemas cardiovasculares;
- ➔ Hiperlipedemia;
- ➔ Hipertensão;
- ➔ Derrame cerebral;
- ➔ Alguns câncros;
- ➔ Osteoporose;
- ➔ Distúrbios do sono (apneia do sono);
- ➔ Distúrbios de temperamento;
- ➔ Problemas psicológicos e sociais...



**Níveis mais altos de Actividade Física (sobretudo de intensidade Moderada a Vigorosa) e de Aptidão Física, estão associados a um Índice de Massa Corporal mais favorável,**



**contribuindo, provavelmente, para a prevenção do excesso de peso e da obesidade e a diminuição da sua prevalência.**





No que se refere à **Actividade Física**, é consensual entre a comunidade científica, e recomendado pela Organização Mundial de Saúde, que todas as crianças e jovens devem acumular, **DIARIAMENTE, PELO MENOS 60 MINUTOS** de **Actividade Física de Intensidade Moderada**.



# OBJECTIVOS DO ESTUDO

- Conhecer os níveis de Aptidão Física dos alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário do AEAAV.
- Conhecer a prevalência de Excesso de Peso e Obesidade dos alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário do AEAAV, tendo como referência o Índice de Massa Corporal.
- Conhecer o número de alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário do AEAAV que se encontram Abaixo, Dentro e Acima da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), com base nos protocolos definidos no programa Fitnessgram.
- Encontrar referências válidas para o estabelecimento de metas objectivas e realistas para esta área na disciplina de Educação Física (Programa Educação 2015).

# ENQUADRAMENTO DO ESTUDO NO PROJECTO EDUCATIVO

ÁREA DE ACTUAÇÃO	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<b>» Insucesso Educativo e Absentismo / Abandono Escolar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Dotar os alunos de informação e conhecimentos que lhes permitam desenvolver e melhorar a sua Aptidão Física de forma autónoma, quer durante as aulas de Educação Física quer no seu dia-a-dia.</li><li>- Considerar o nível de Aptidão Física dos alunos na sua classificação final da disciplina de Educação Física (atribuição de um peso de 10% quer no 3ºCiclo quer no Ensino Secundário).</li></ul>
<b>» Indisciplina / Violência</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Valorizar e divulgar boas práticas no âmbito da melhoria das várias componentes da Aptidão Física e divulgar os resultados obtidos pelos alunos.</li><li>- Desenvolver estratégias de autodisciplina e auto-regulação do trabalho desenvolvido.</li></ul>
<b>» Desarticulação entre Níveis de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicar os testes do programa Fitnessgram a todos os alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário;</li><li>- Desenvolver competências transversais nesta área que constitui uma das principais finalidades do programa da disciplina de Educação Física.</li></ul>
<b>» Participação da Comunidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Promover o trabalho colectivo (GR620) , que se pretende alargar aos alunos, para registo e interpretação dos dados pessoais, através da disponibilização do programa num computador da biblioteca;</li><li>-Divulgação do estudo e dos seus resultados a toda a comunidade através do site do Agrupamento.</li></ul>



# CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO

**FITNESSGRAM é um programa educativo destinado à promoção da Actividade física e Aptidão física em crianças e jovens entre os 6 e os 18 anos de idade, que tem como finalidade última a criação de hábitos de actividade física para a vida.**

**Actualmente, integra o programa nacional da disciplina de Educação Física de todos os níveis de ensino.**

**Inclui uma variedade de testes físicos relacionados com a saúde, designados para avaliar a aptidão cardiorespiratória, a força muscular, a resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal .**

**Enquadra os avaliados como estando abaixo, dentro ou acima da Zona Saudável de Aptidão Física.**

# AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

## TESTES SELECIONADOS

APTIDÃO AERÓBIA	FORÇA ABDOMINAL	FORÇA SUPERIOR	FLEXIBILIDADE
			
<p><b>Teste do Vaivém</b></p>	<p><b>Teste de Abdominais</b></p>	<p><b>Teste de Flexões de Braços</b></p>	<p><b>Teste Senta e Alcança</b></p>

**ABAIXO**  
PRECISA MELHORAR

**ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA (ZSAF)**

**ACIMA**  
ÓPTIMO

# VALORES FITNESSGRAM PARA A ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA

Idade	Vaivém (percursos)		Abdominais (execuções)		Extensão do tronco (distância em cm)		Extensões de braços (execuções)	
	<b>Rapazes</b>							
5	Participação		2	10	15	30	3	8
6	na corrida.		2	10	15	30	3	8
7	Registo de percursos não recomendado.		4	14	15	30	4	10
8			6	20	15	30	5	13
9			9	24	15	30	6	15
10	23	61	12	24	23	30	7	20
11	23	72	15	28	23	30	8	20
12	32	72	18	36	23	30	10	20
13	41	72	21	40	23	30	12	25
14	41	83	24	45	23	30	14	30
15	51	94	24	47	23	30	16	35
16	61	94	24	47	23	30	18	35
17	61	94	24	47	23	30	18	35
17+	61	94	24	47	23	30	18	35

Idade	Vaivém (percursos)		Abdominais (execuções)		Extensão do tronco (distância em cm)		Extensões de braços (execuções)	
	<b>Raparigas</b>							
5	Participação		2	10	15	30	3	8
6	na corrida.		2	10	15	30	3	8
7	Registo de percursos não recomendado.		4	14	15	30	4	10
8			6	20	15	30	5	13
9			9	22	15	30	6	15
10	15	41	12	26	30	30	7	15
11	15	41	15	29	30	30	7	15
12	23	41	18	32	30	30	7	15
13	23	51	18	32	30	30	7	15
14	23	51	18	32	30	30	7	15
15	23	51	18	32	30	30	7	15
16	32	51	18	32	30	30	7	15
17	41	51	18	32	30	30	7	15
17+	41	51	18	32	30	30	7	15

# **AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL**

**Foram recolhidas, na totalidade da amostra, as variáveis antropométricas peso e altura.**

**A medição destas medidas somáticas foi efectuada nas aulas de Educação Física, depois dos alunos se equiparem e antes de realizarem qualquer Actividade Física.**

**O índice de massa corporal (IMC) definido como  $\text{peso}/\text{altura}^2$  ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ ), foi calculado e posteriormente classificado de acordo com os pontos de corte de Cole et al. (2000), adoptados pela Organização Mundial de Saúde e específicos para as faixas etárias em causa.**

# AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

**TABELA DE CLASSIFICAÇÃO DO EXCESSO DE PESO E OBESIDADE ATRAVÉS DO IMC POR SEXO, PARA IDADES PEDIÁTRICAS (COLE ET AL, 2000)**

IDADE	EXCESSO DE PESO (IMC > 25Kg/M <sup>2</sup> )		OBESIDADE (IMC > 30Kg/M <sup>2</sup> )	
	Sexo Masculino	Sexo Feminino	Excesso de Peso	Obesidade
13	21,91	22,58	26,84	27,76
14	22,62	23,34	27,63	28,57
15	23,29	23,94	28,3	29,11
16	23,90	24,37	28,88	29,43
17	24,46	24,70	29,41	29,69
18	25	25	30	30

Pontos de Corte adotados pela Organização Mundial de Saúde.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

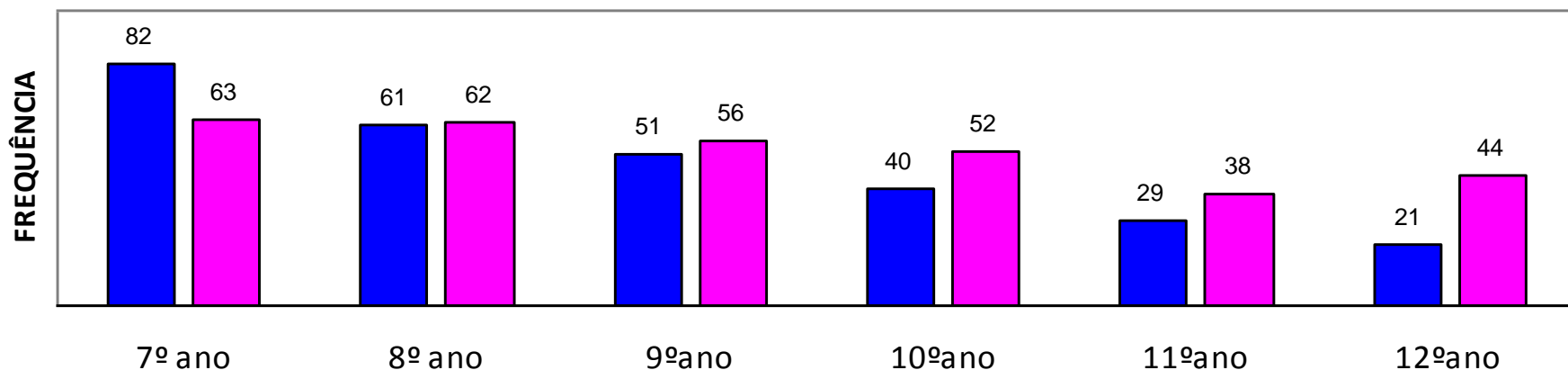
**Amostra:** Todos os alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário do AEA AV, inscritos na disciplina de Educação Física, excepto alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEEs) e alunos com Atestado Médico prolongado.

A recolha de dados foi realizada no final do 1º Período do ano lectivo 2010/2011.

**N total = 599 alunos**

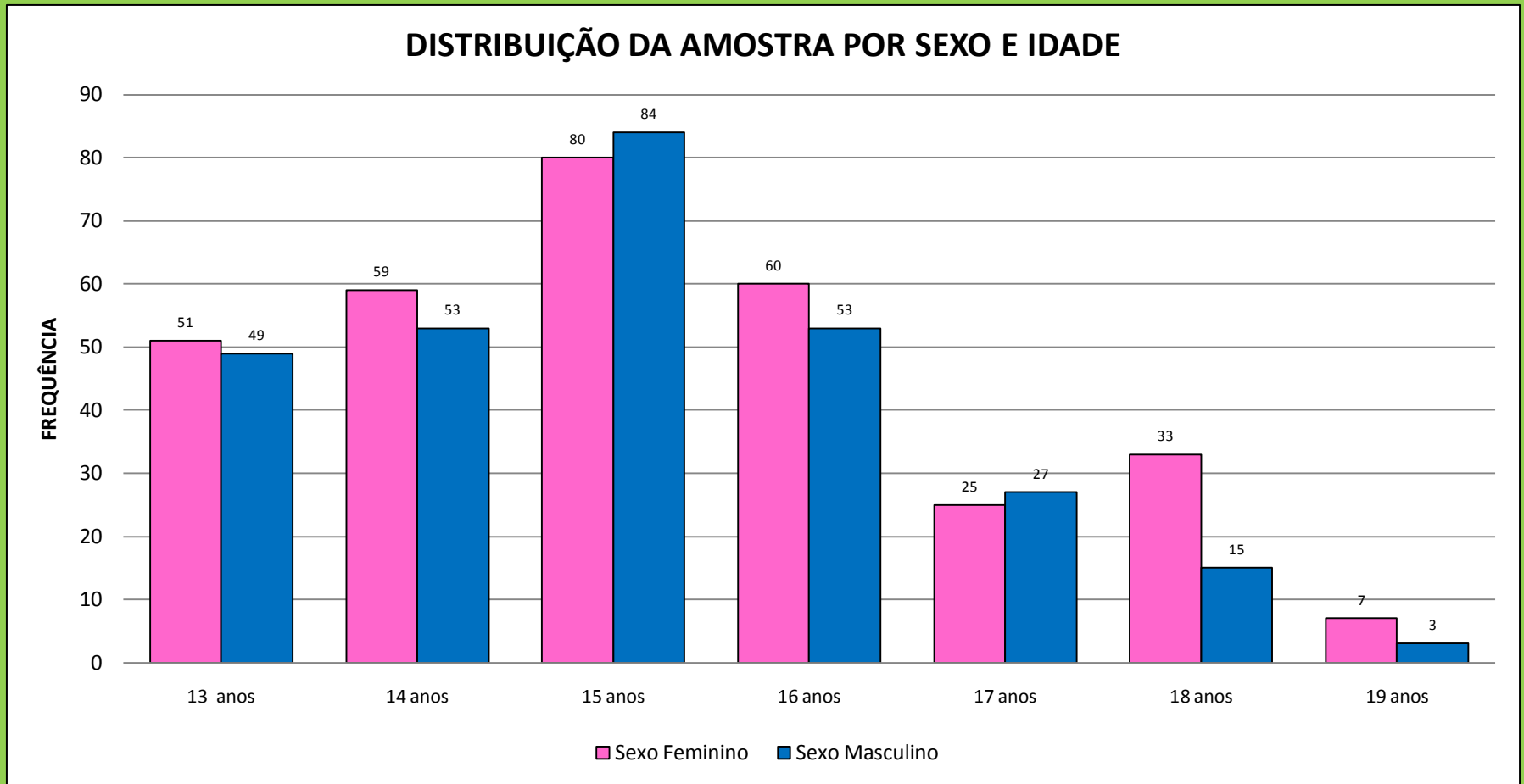
## DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR SEXO E ANO LECTIVO

■ Sexo Masculino ■ Sexo Feminino



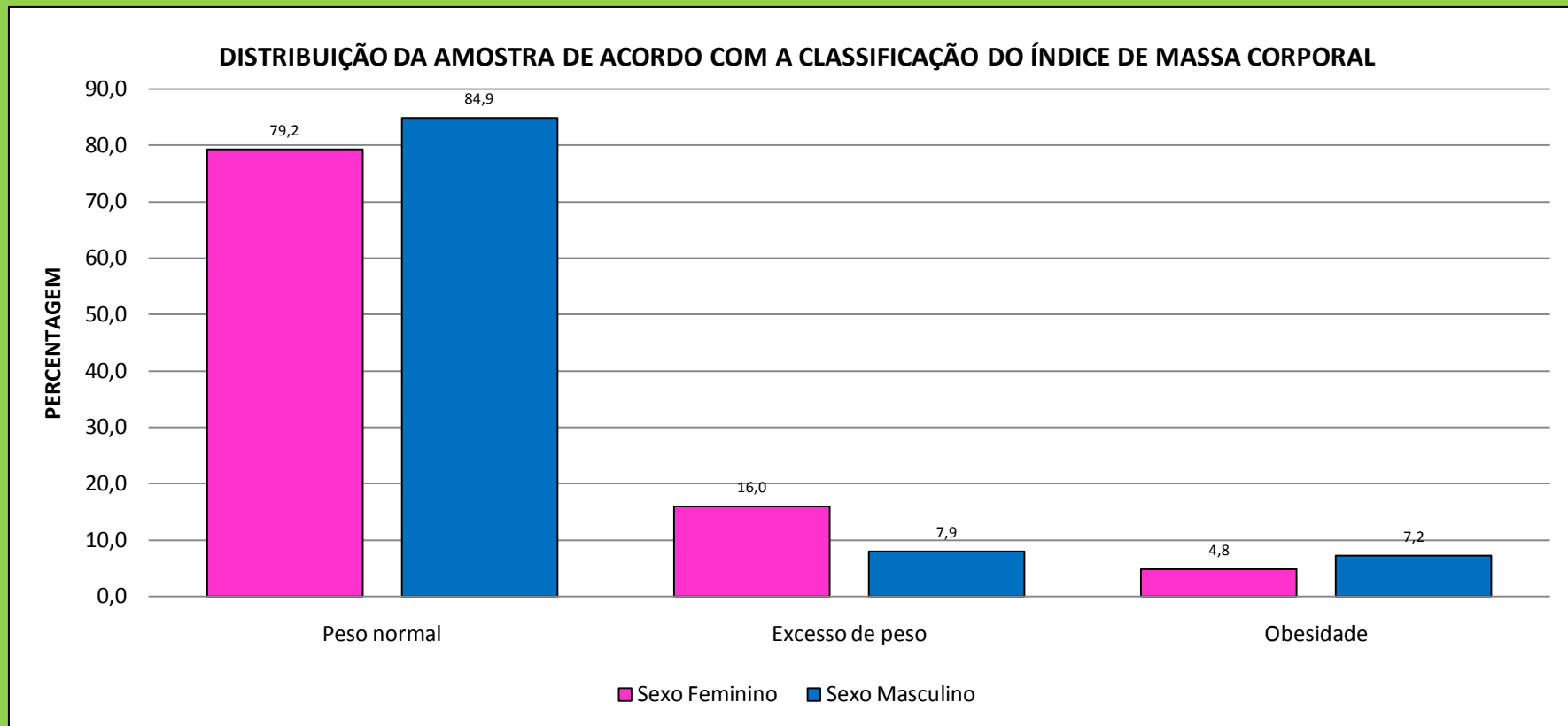
Diminuição do número de alunos ao longo dos diferentes anos de escolaridade.  
Predomínio do sexo feminino nos diferentes anos lectivos.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS



A faixa etária correspondente aos 15 anos é a que tem maior representatividade. O sexo feminino é predominante em todas as faixas etárias à exceção dos 15 e 17 anos.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

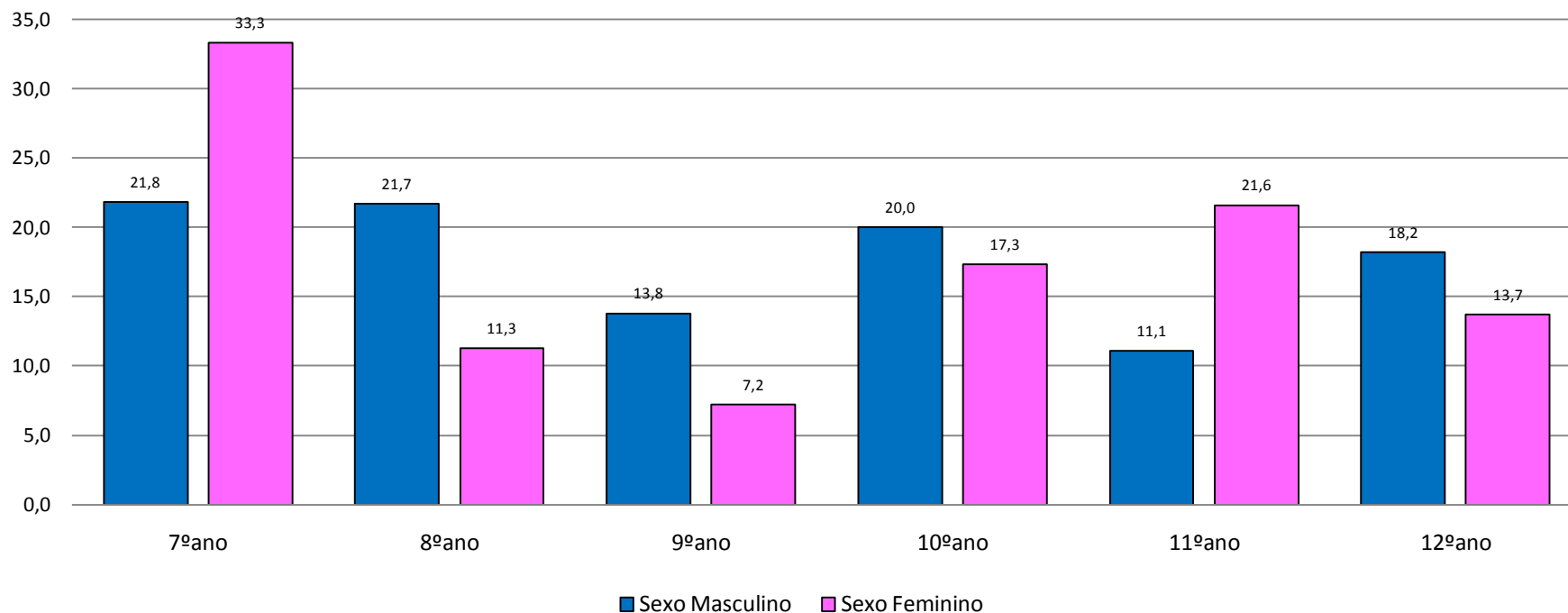


**Sexo Masculino:** destaca-se a existência de 7,9% indivíduos com excesso de peso e 7,2% com obesidade, totalizando a existência 15,1% de indivíduos com problemas a este nível.

**Sexo Feminino:** destaca-se a existência de 16% indivíduos com excesso de peso e 4,8% com obesidade, totalizando 20,8% de indivíduos com problemas a este nível.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA COM PROBLEMAS DE EXCESSO DE PESO E OBESIDADE POR ANO LECTIVO E SEXO

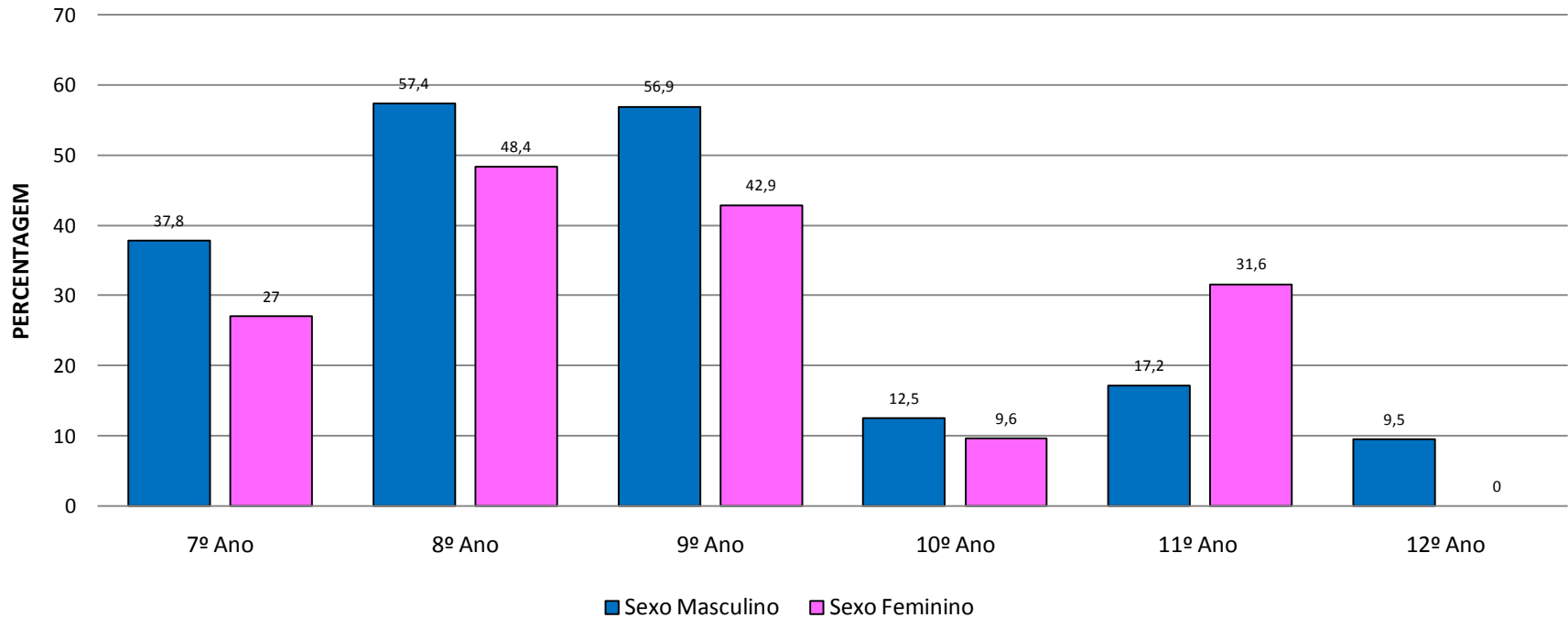


**Sexo Masculino:** destaca-se que a % de alunos com excesso de peso varia entre os 11,1% (11ºano) e os 21,8% (7ºano). Ordenando os valores por ordem decrescente temos o 7º, 8º, 10º, 12º, 9º e 11º ano.

**Sexo Feminino:** destaca-se que a % de alunos com excesso de peso varia entre os 7,2% (9ºano) e os 33,3% (7ºano). Ordenando os valores por ordem decrescente temos o 7º, 11º, 10º, 12º, 8º e 9º ano.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA ABAIXO DA ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA (ZSAF), NO TESTE DO VAIVÉM, POR ANO LECTIVO E SEXO

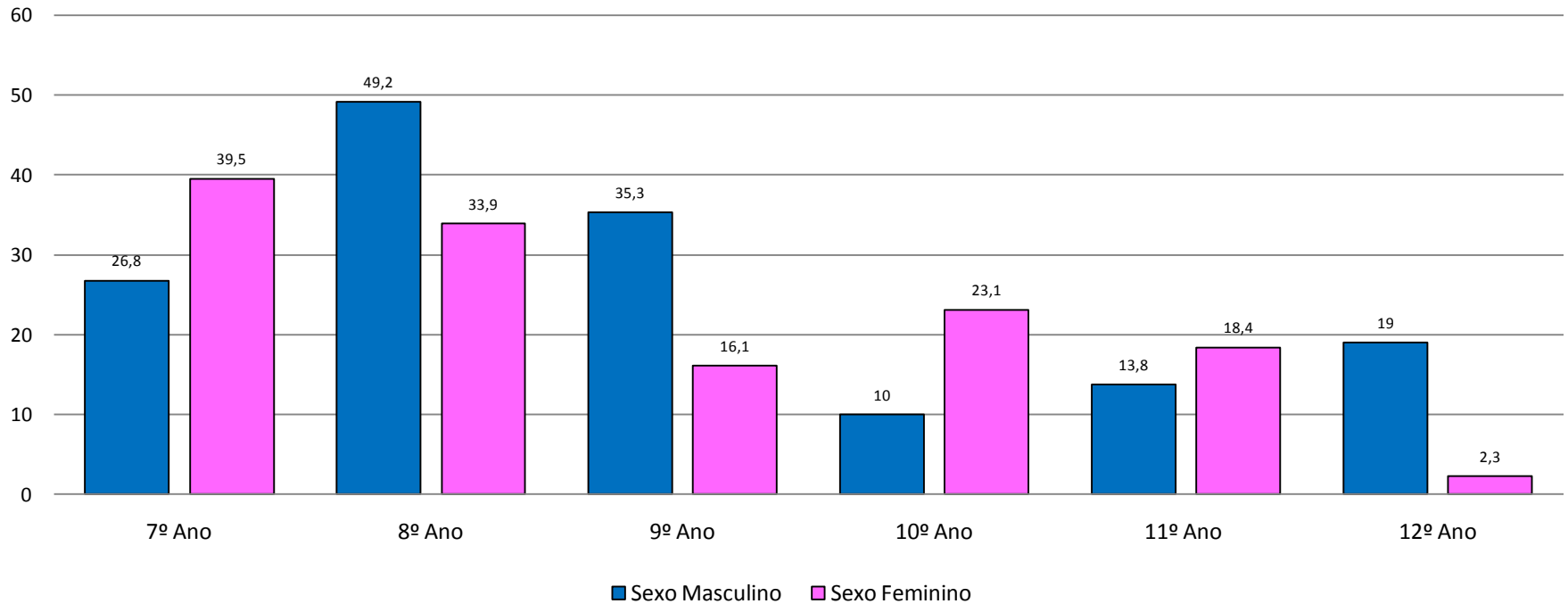


**Sexo Masculino:** no teste do vaivém os piores resultados verificaram-se no 8º ano (57,4% abaixo da ZSAF) e os melhores resultados no 12º ano (9,5% abaixo da ZSAF). Pode ainda verificar-se a existência de taxas de insucesso globalmente mais altas no 3ºCiclo do que no Ensino Secundário.

**Sexo Feminino:** no teste do vaivém os piores resultados verificaram-se no 8º ano (48,4% abaixo da ZSAF) e os melhores resultados no 12º ano (0% abaixo da ZSAF). Pode ainda verificar-se a existência de taxas de insucesso globalmente mais altas no 3ºCiclo do que no Ensino Secundário.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA ABAIXO DA ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA (ZSAF), NO TESTE DE FORÇA SUPERIOR, POR ANO LECTIVO E SEXO

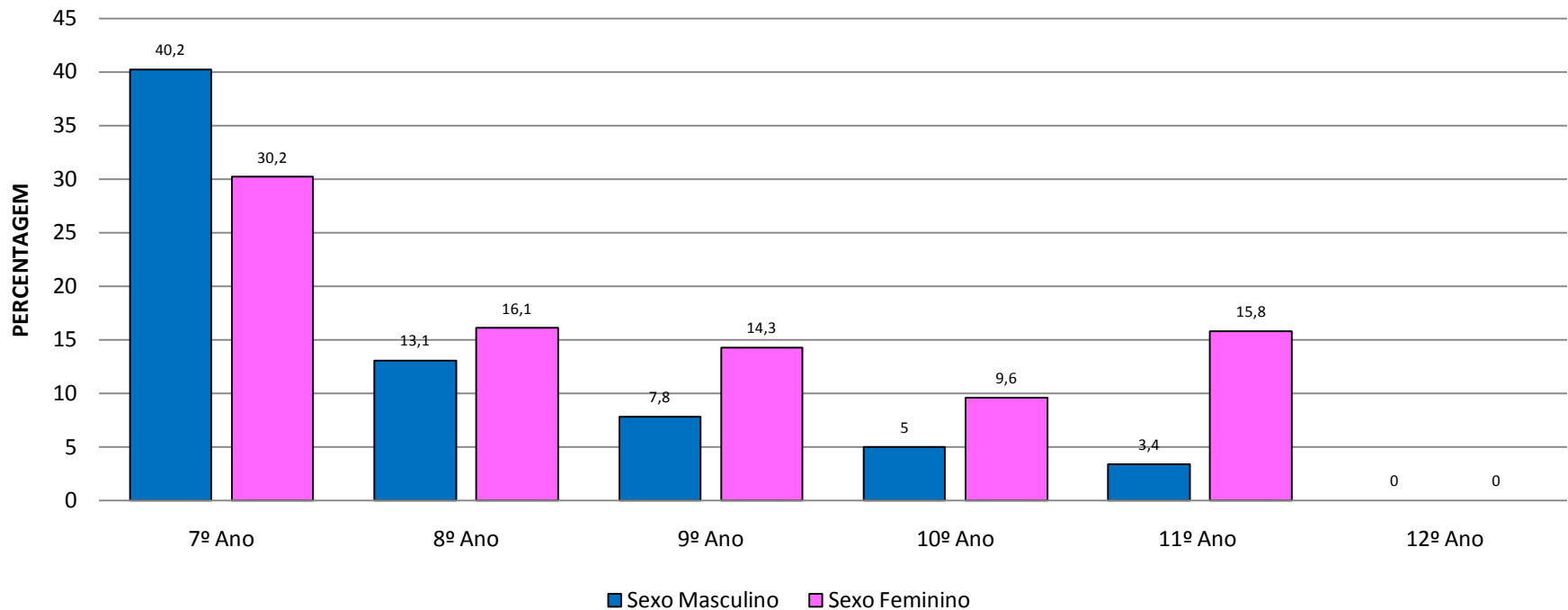


**Sexo Masculino:** no teste de força superior os piores resultados verificaram-se no 8º ano (49,2% abaixo da ZSAF) e os melhores resultados no 10º ano (10% abaixo da ZSAF). Pode ainda verificar-se a existência de taxas de insucesso globalmente mais altas no 3ºCiclo do que no Ensino Secundário.

**Sexo Feminino:** no teste de força superior os piores resultados verificaram-se no 7º ano (39,5% abaixo da ZSAF) e os melhores resultados no 12º ano (2,3% abaixo da ZSAF). Pode ainda verificar-se a existência de taxas de insucesso globalmente mais altas no 3ºCiclo do que no Ensino Secundário.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA ABAIXO DA ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA (ZSAF), NO TESTE DE ABDOMINAIS, POR ANO LECTIVO E SEXO

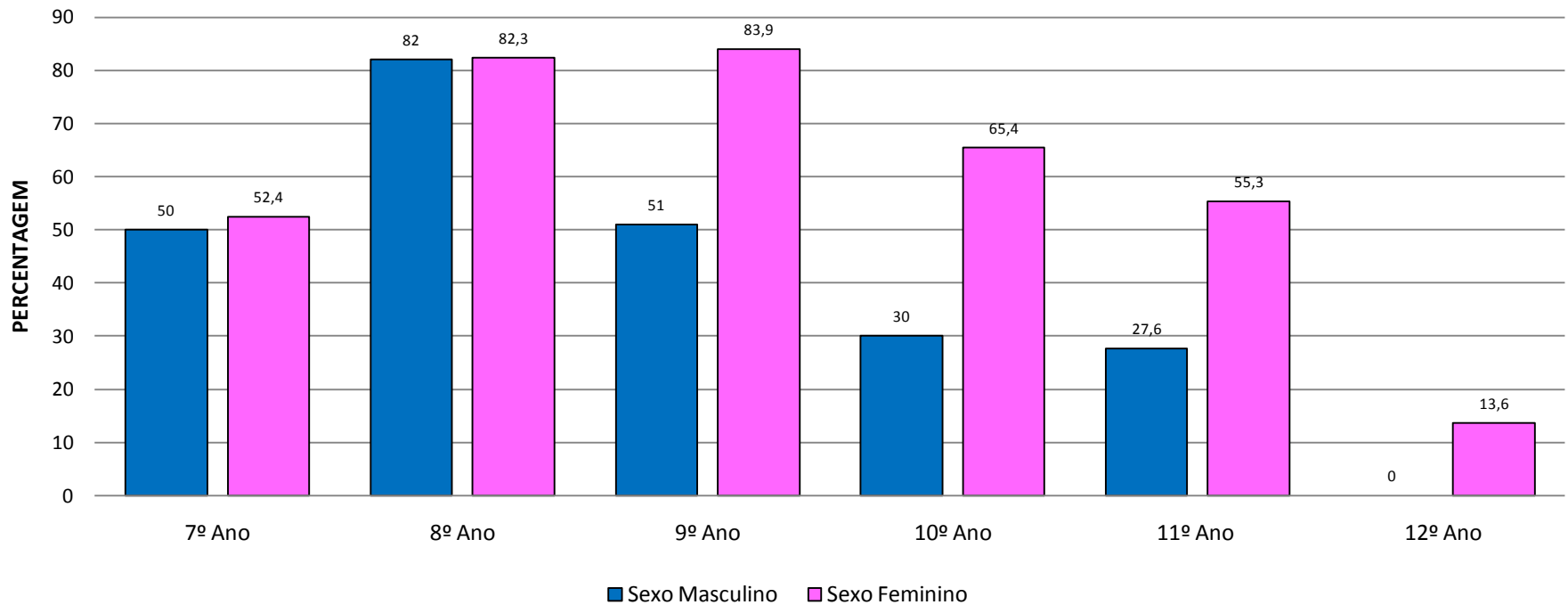


**Sexo Masculino:** no teste de abdominais os piores resultados verificaram-se no 7º ano (40,2% abaixo da ZSAF) e os melhores resultados no 12º ano (0% abaixo da ZSAF). Pode ainda verificar-se a existência de taxas de insucesso globalmente mais altas no 3ºCiclo do que no Ensino Secundário.

**Sexo Feminino:** no teste de abdominais os piores resultados verificaram-se no 7º ano (30,2% abaixo da ZSAF) e os melhores resultados no 12º ano (0% abaixo da ZSAF). Pode ainda verificar-se a existência de taxas de insucesso globalmente mais altas no 3ºCiclo do que no Ensino Secundário.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

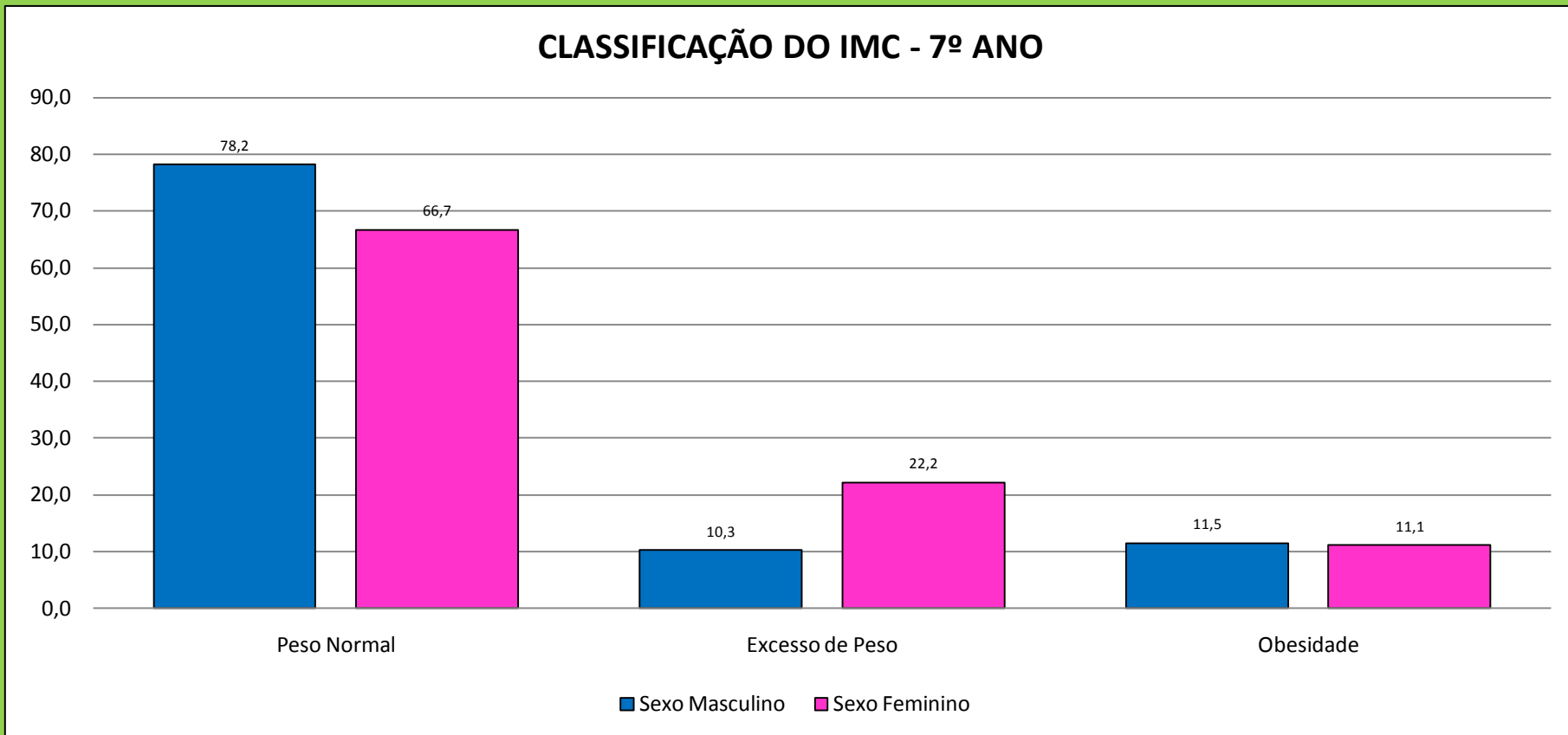
DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA ABAIXO DA ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA (ZSAF), NO TESTE DE FLEXIBILIDADE, POR ANO LECTIVO E SEXO



**Sexo Masculino:** no teste de flexibilidade os piores resultados verificaram-se no 8º ano (82% abaixo da ZSAF) e os melhores resultados no 12º ano (0% abaixo da ZSAF). Pode ainda verificar-se a existência de taxas de insucesso globalmente mais altas no 3ºCiclo do que no Ensino Secundário.

**Sexo Feminino:** no teste de flexibilidade os piores resultados verificaram-se no 9º ano (83,9% abaixo da ZSAF) e os melhores resultados no 12º ano (13,6% abaixo da ZSAF). Pode ainda verificar-se a existência de taxas de insucesso globalmente mais altas no 3ºCiclo do que no Ensino Secundário.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS



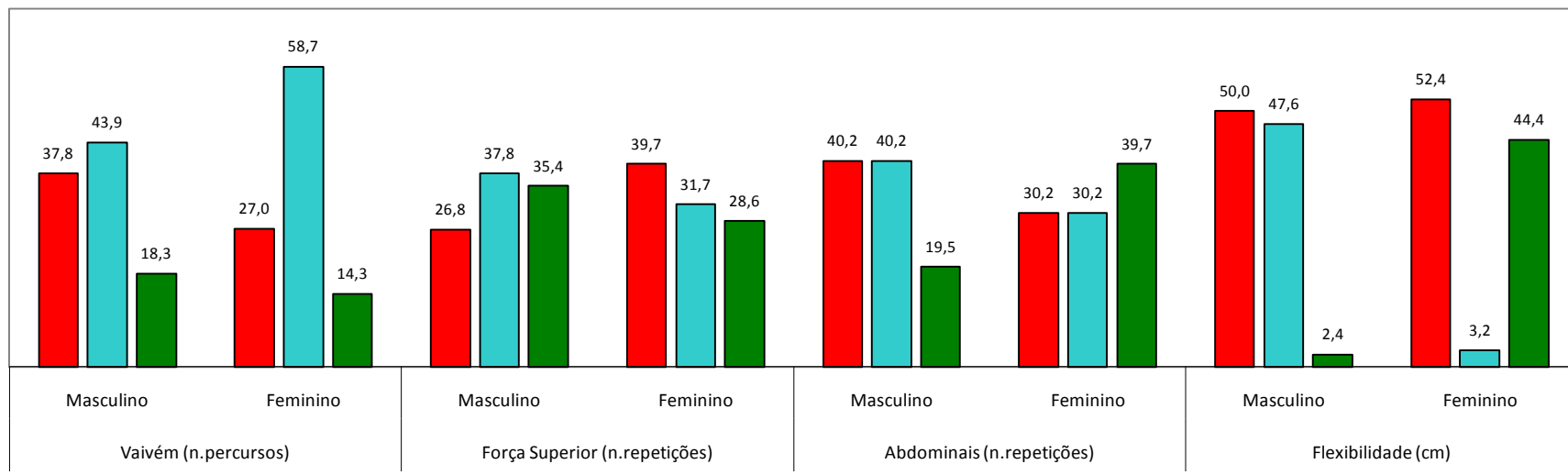
**Sexo Masculino:** destaca-se a existência de 10,3% indivíduos com excesso de peso e 11,5% com obesidade, totalizando a existência 21,8% de indivíduos com problemas a este nível.

**Sexo Feminino:** destaca-se a existência de 22,2% indivíduos com excesso de peso e 11,1% com obesidade, totalizando 33,3% de indivíduos com problemas a este nível.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

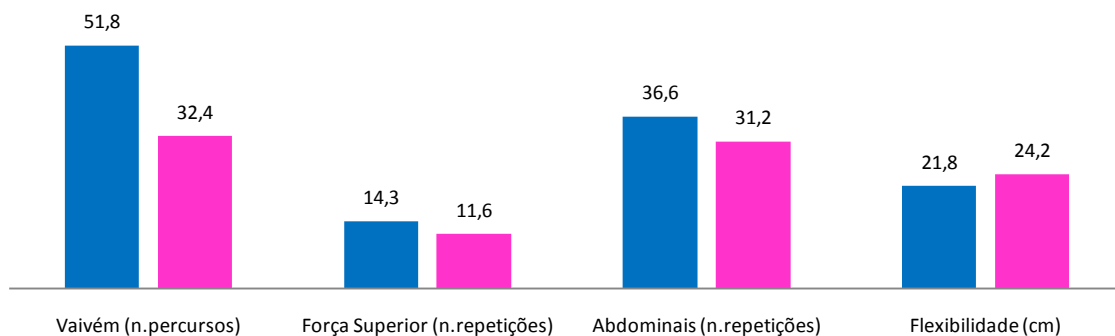
## CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES DE APF - 7º ANO

■ Abaixo da ZSAF ■ Dentro da ZSAF ■ Acima da ZSAF



## RESULTADOS MÉDIOS NOS TESTES DE APF - 7º ANO

■ Sexo Masculino ■ Sexo Feminino

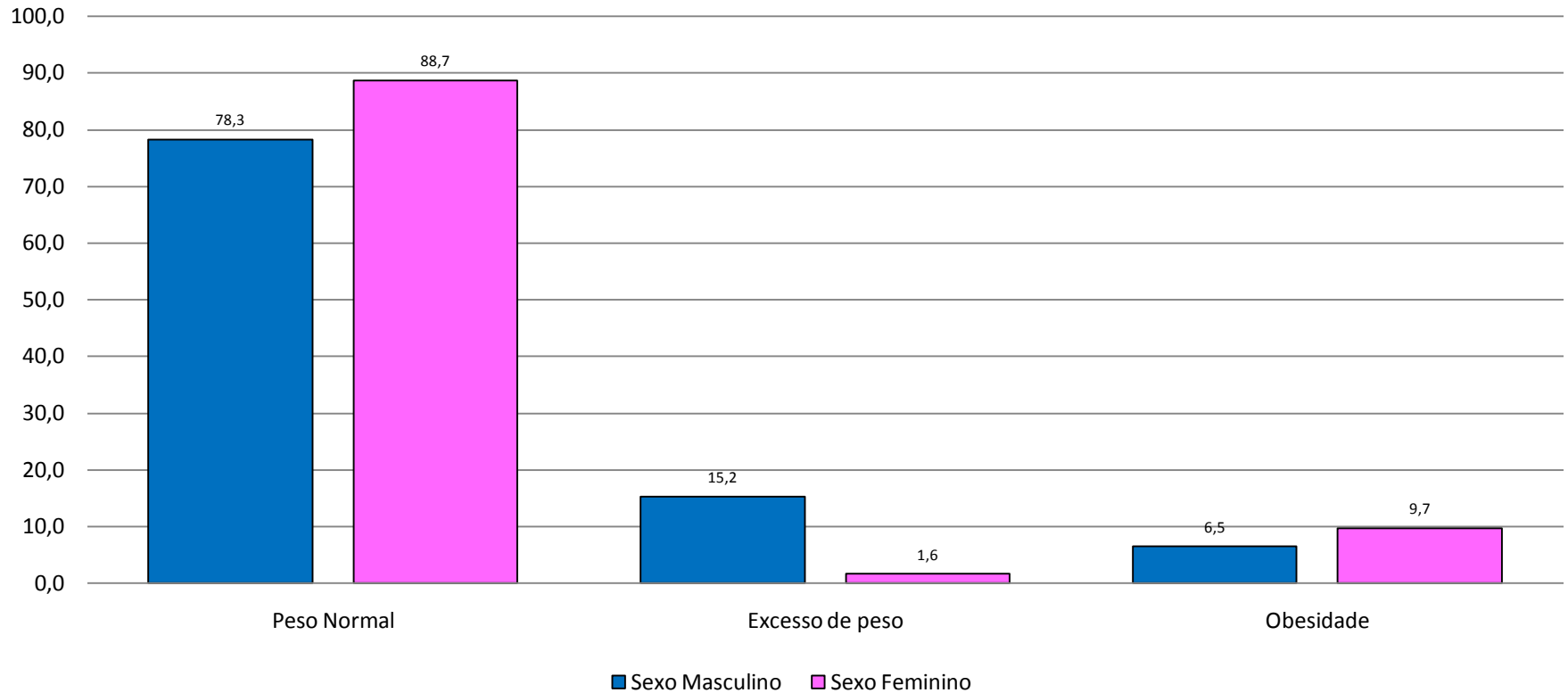


**Sexo masculino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 26,8 (força superior) e os 50% (flexibilidade).

**Sexo Feminino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 27 (vaivém) e os 52,4% (flexibilidade).

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

## CLASSIFICAÇÃO DO IMC - 8º ANO



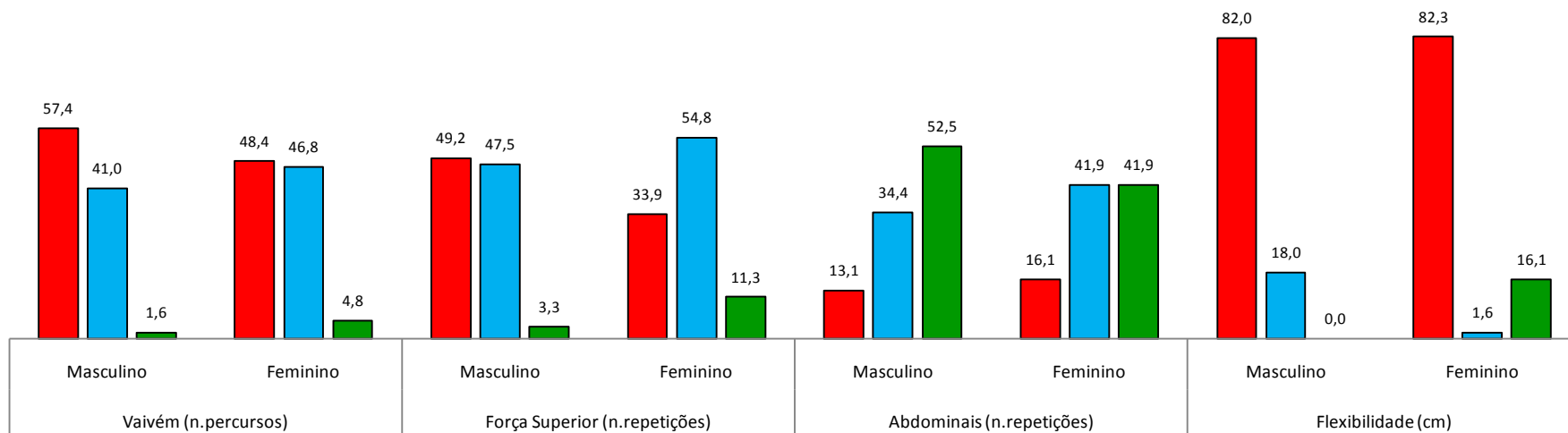
**Sexo Masculino:** destaca-se a existência de 15,2% indivíduos com excesso de peso e 6,5% com obesidade, totalizando a existência 21,7% de indivíduos com problemas a este nível.

**Sexo Feminino:** destaca-se a existência de 1,6% indivíduos com excesso de peso e 9,7% com obesidade, totalizando 11,3% de indivíduos com problemas a este nível.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

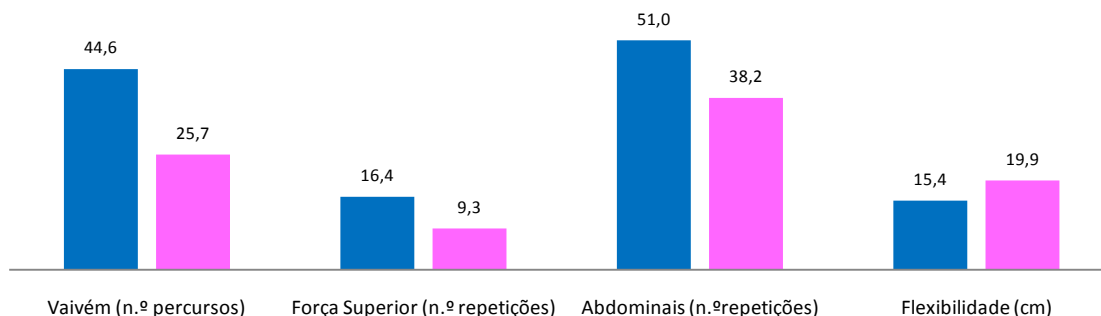
## CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES DE APF - 8º ANO

■ Abaixo da ZSAF ■ Dentro da ZSAF ■ Acima da ZSAF



## RESULTADOS MÉDIOS NOS TESTES DE APF - 8º ANO

■ Sexo Masculino ■ Sexo Feminino

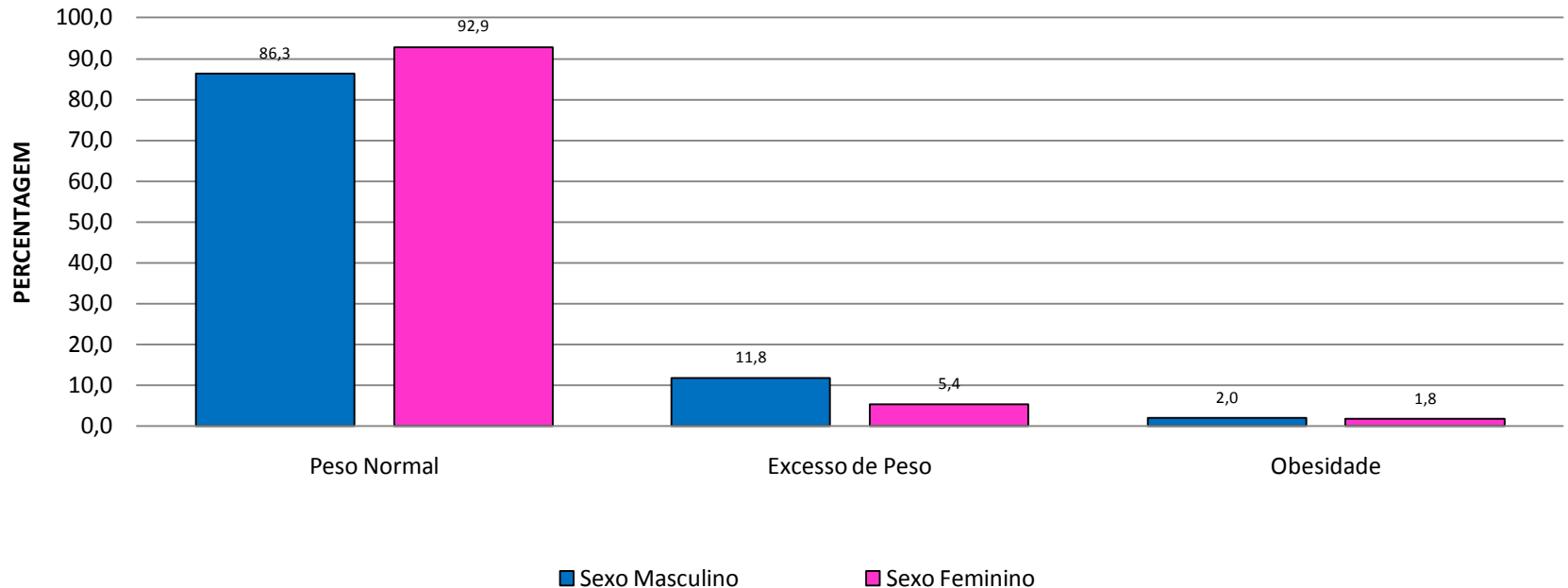


**Sexo masculino:** a % de sujeitos **abaixo da ZSAF** varia entre os 13,1 (força abdominal) e os 82% (flexibilidade).

**Sexo Feminino:** a % de sujeitos **abaixo da ZSAF** varia entre os 16,1 (força abdominal) e os 82,3% (flexibilidade).

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

## CLASSIFICAÇÃO DO IMC - 9º ANO



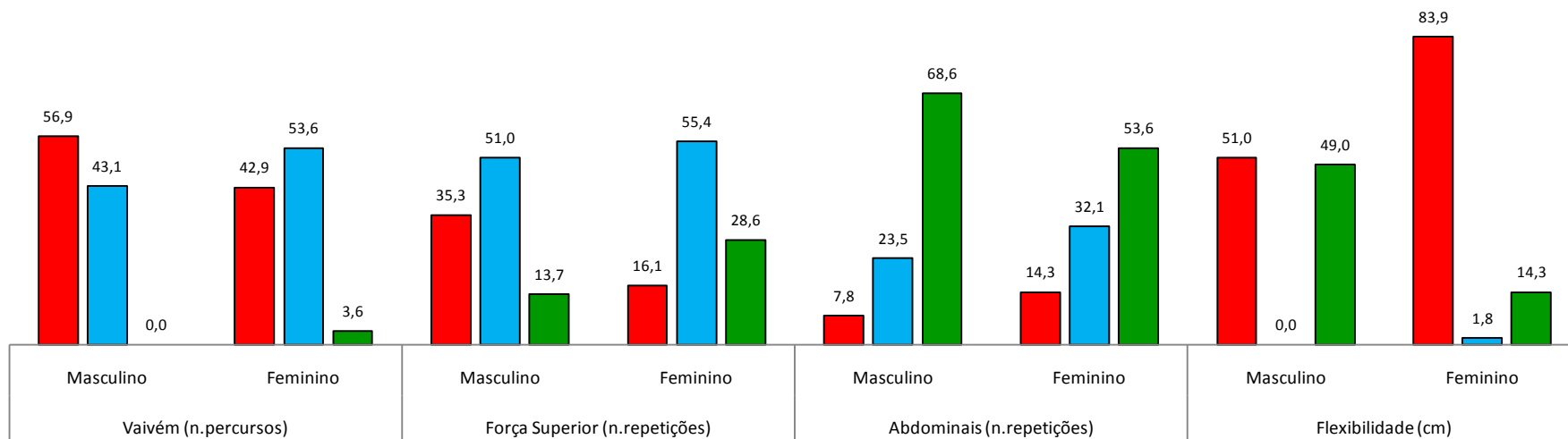
**Sexo Masculino:** destaca-se a existência de 11,8% indivíduos com excesso de peso e de 2% com obesidade, totalizando 13,8% de indivíduos com problemas a este nível.

**Sexo Feminino:** destaca-se a existência de 5,4% indivíduos com excesso de peso e 1,8% com obesidade, totalizando 7,2% de indivíduos com problemas a este nível.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

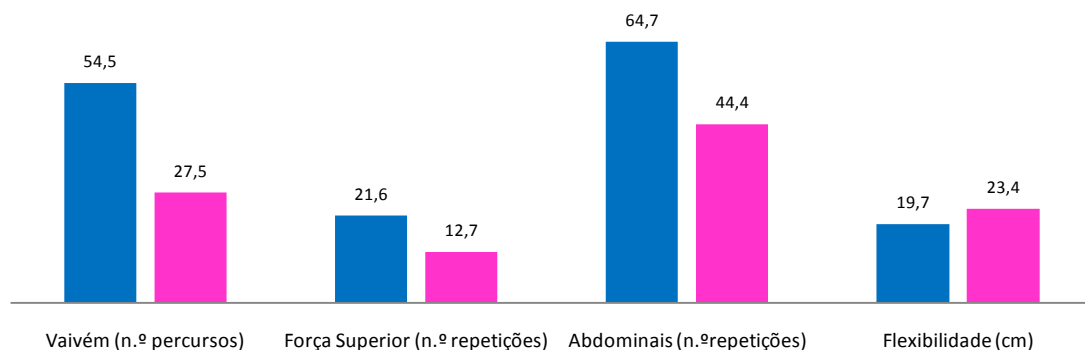
## CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES DE APF - 9º ANO

■ Abaixo da ZSAF   ■ Dentro da ZSAF   ■ Acima da ZSAF



## RESULTADOS MÉDIOS NOS TESTES DE APF - 9º ANO

■ Sexo Masculino   ■ Sexo Feminino

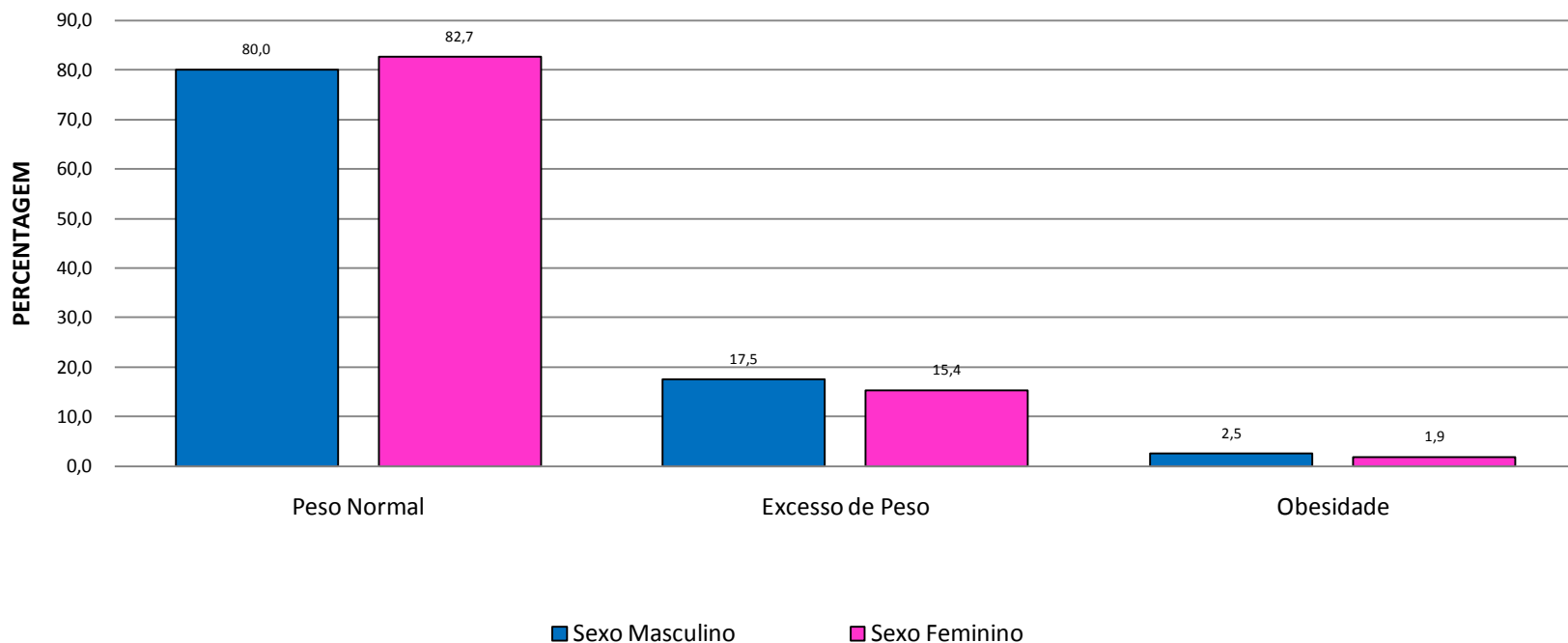


**Sexo masculino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 7,8 (força abdominal) e os 56,9% (vaivém).

**Sexo Feminino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 14,3 (força abdominal) e os 83,9% (flexibilidade).

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

## CLASSIFICAÇÃO DO IMC - 10º ANO



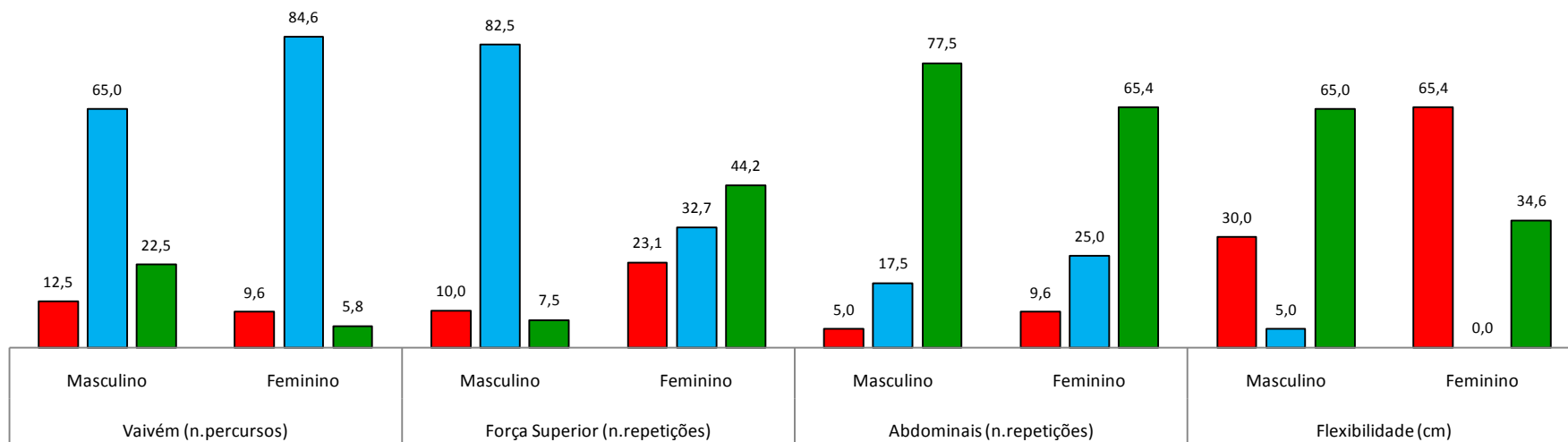
**Sexo Masculino:** destaca-se a existência de 17,5% indivíduos com excesso de peso e 2,5% com obesidade, totalizando 20% de indivíduos com problemas a este nível.

**Sexo Feminino:** destaca-se a existência de 15,4% indivíduos com excesso de peso e 1,9% com obesidade, totalizando 17,3% de indivíduos com problemas a este nível.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

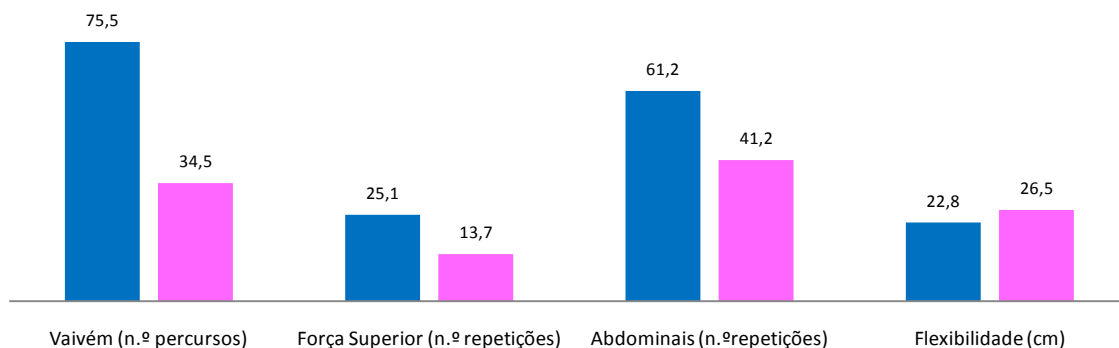
## CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES DE APF - 10º ANO

■ Abaixo da ZSAF   ■ Dentro da ZSAF   ■ Acima da ZSAF



## RESULTADOS MÉDIOS NOS TESTES DE APF - 10º ANO

■ Sexo Masculino   ■ Sexo Feminino

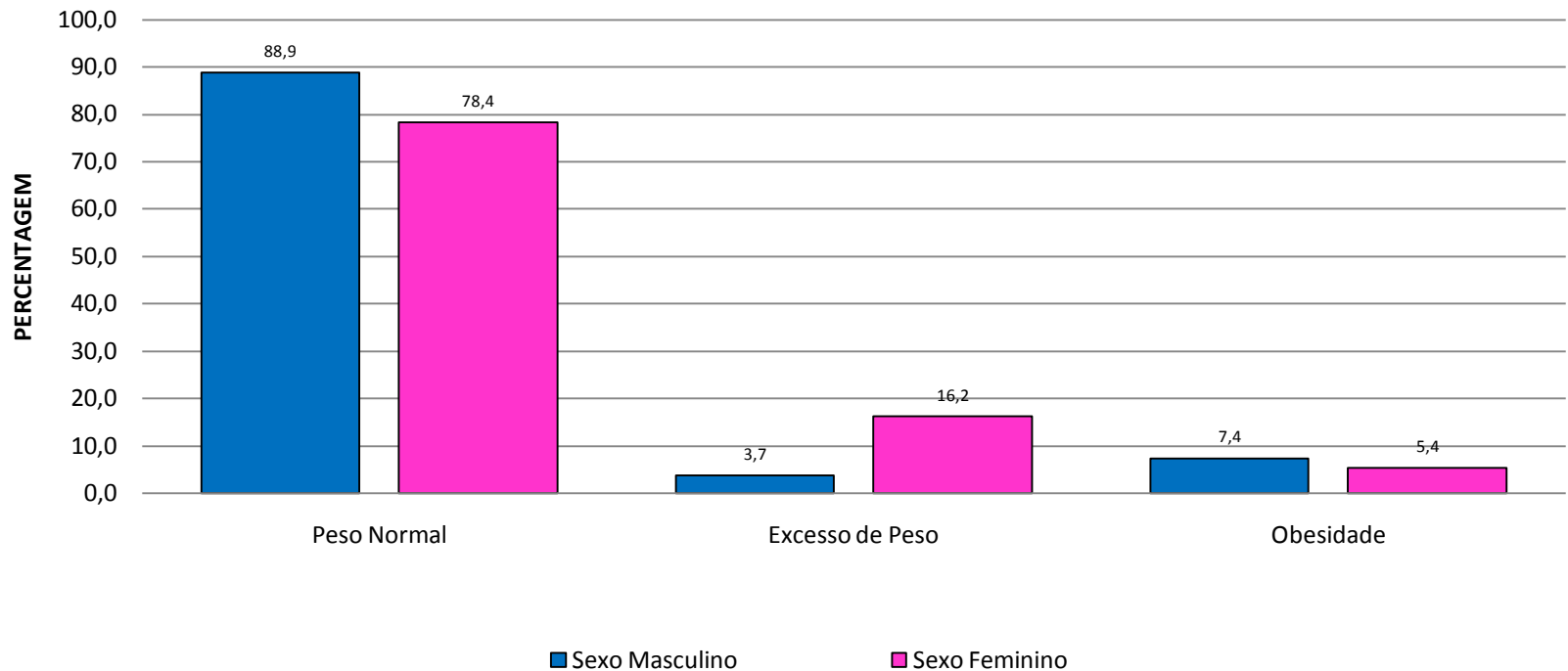


**Sexo masculino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 5 (força abdominal) e os 30% (flexibilidade).

**Sexo Feminino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 9,6 (vaivém e força abdominal) e os 65,4% (flexibilidade).

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

## CLASSIFICAÇÃO DO IMC - 11º ANO



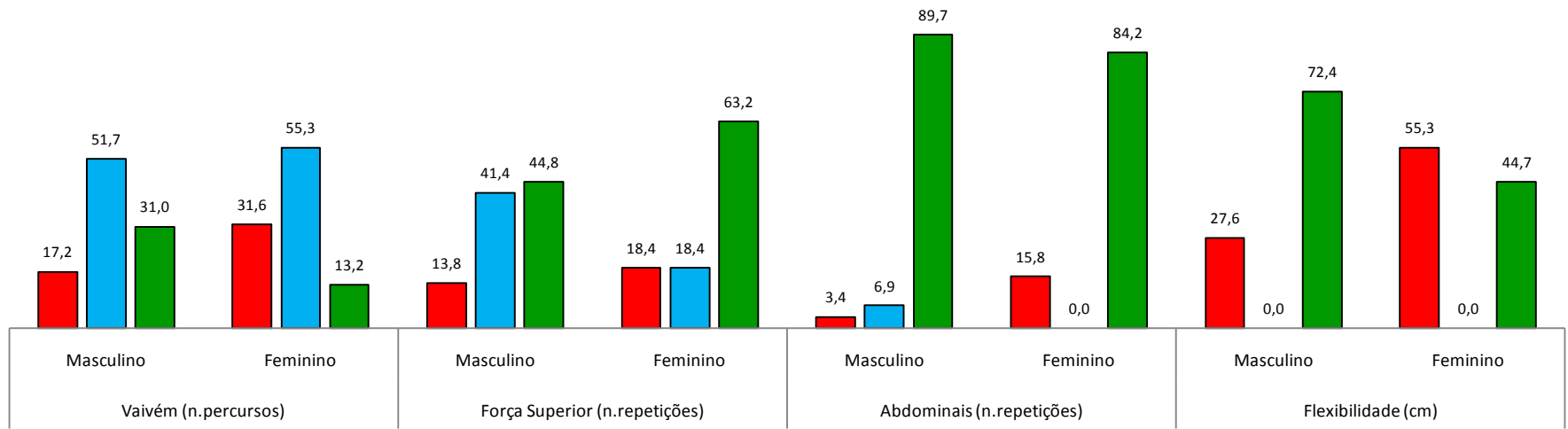
**Sexo Masculino:** destaca-se a existência de 3,7% indivíduos com excesso de peso e 7,4% com obesidade, totalizando 11,1% de indivíduos com problemas a este nível.

**Sexo Feminino:** destaca-se a existência de 16,2% indivíduos com excesso de peso e 5,4% com obesidade, totalizando 21,6% de indivíduos com problemas a este nível.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

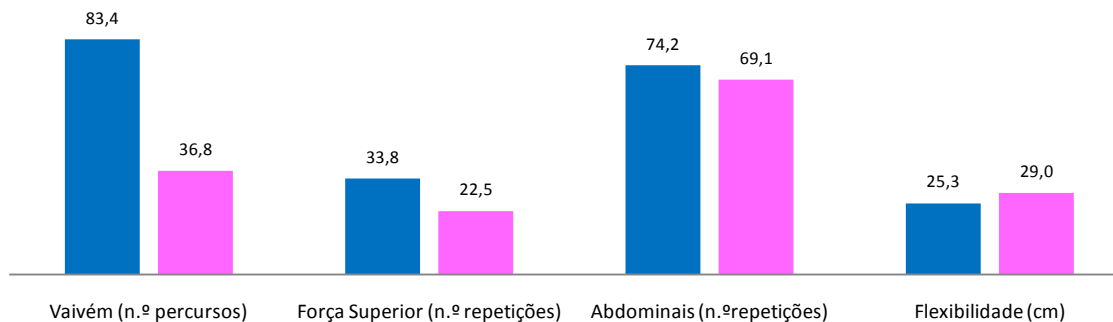
## CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES DE APF - 11º ANO

■ Abaixo da ZSAF ■ Dentro da ZSAF ■ Acima da ZSAF



## RESULTADOS MÉDIOS NOS TESTES DE APF - 11º ANO

■ Sexo Masculino ■ Sexo Feminino

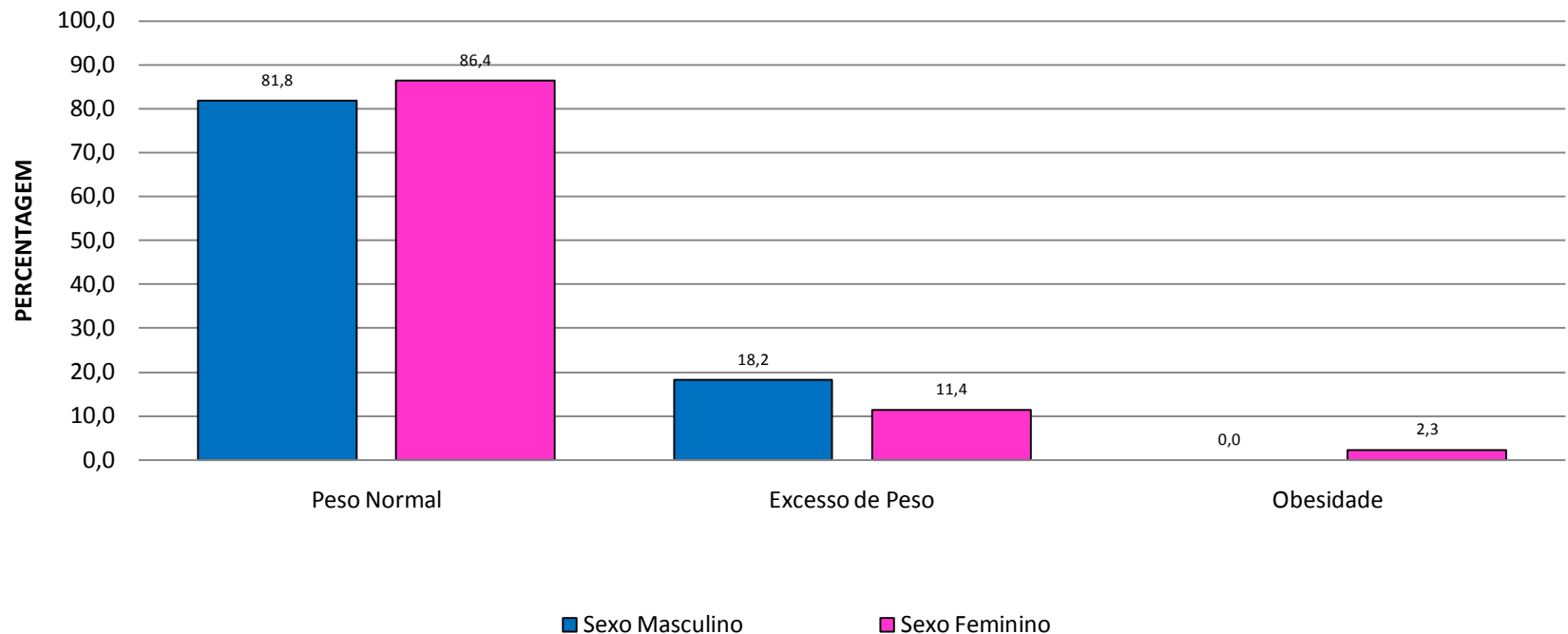


**Sexo masculino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 3,4 (força abdominal) e os 27,6% (flexibilidade).

**Sexo Feminino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 15,8 (força abdominal) e os 55,3% (flexibilidade).

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

## CLASSIFICAÇÃO DO IMC - 12º ANO



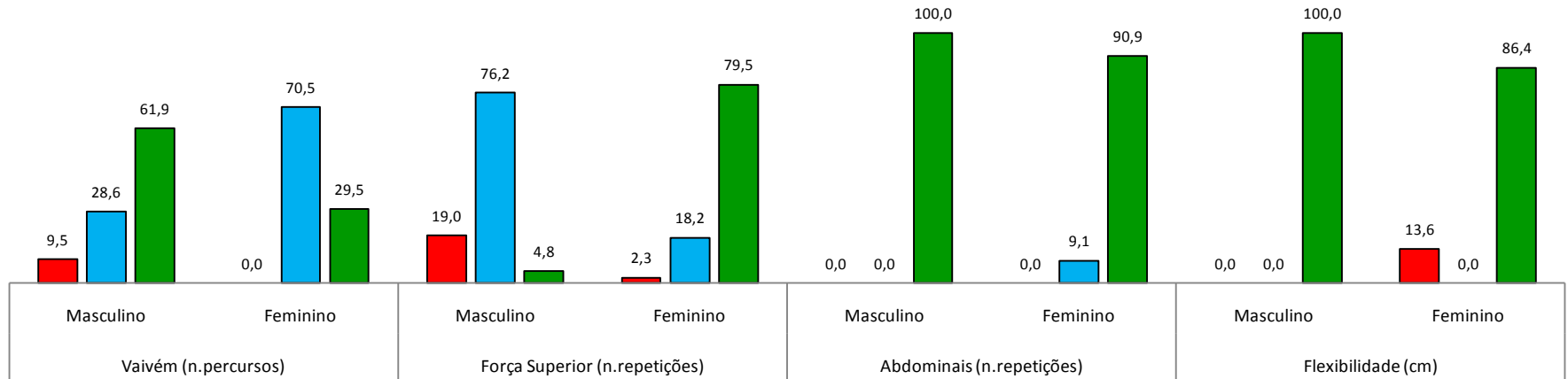
**Sexo Masculino:** destaca-se a existência de 18,2% indivíduos com excesso de peso e 0% com obesidade, totalizando 18,2% de indivíduos com problemas a este nível.

**Sexo Feminino:** destaca-se a existência de 11,4% indivíduos com excesso de peso e 2,3% com obesidade, totalizando 13,7% de indivíduos com problemas a este nível.

# APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

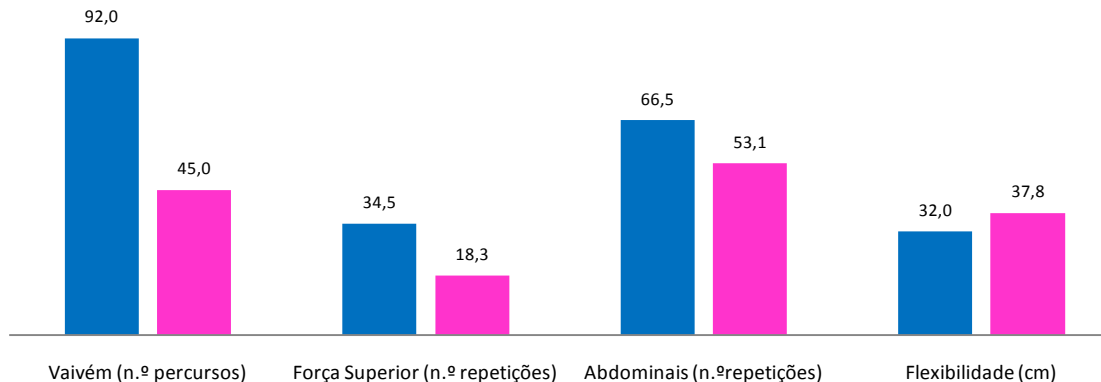
## CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES DE APF - 12º ANO

■ Abaixo da ZSAF ■ Dentro da ZSAF ■ Acima da ZSAF



## RESULTADOS MÉDIOS NOS TESTES DE APF - 12º ANO

■ Sexo Masculino ■ Sexo Feminino



**Sexo masculino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 0 (flexibilidade e força abdominal) e os 19% (força superior).

**Sexo Feminino:** a % de sujeitos abaixo da ZSAF varia entre os 0 (vaivém e força abdominal) e os 13,6% (flexibilidade).

# PRINCIPAIS CONCLUSÕES

Globalmente, na amostra estudada, foi encontrada uma prevalência de excesso de peso e obesidade de 15,1% e 20,8%, respectivamente para o sexo masculino e feminino.

No que se refere aos testes de Aptidão Física foram encontradas taxas de insucesso muito relevantes em todas as componentes estudadas, variando a taxa de alunos Abaixo da Zona Saudável de Aptidão Física entre os 83,9% e os 0%. A este nível, de uma maneira geral, as taxas de insucesso encontradas são muito mais relevantes no 3ºCiclo do que no Ensino Secundário.

De uma maneira geral, a flexibilidade é a componente da Aptidão Física com piores resultados e a força abdominal a componente da Aptidão Física com melhores resultados.

De uma maneira geral, o sexo masculino apresenta resultados piores que o sexo feminino nos testes do vaivém e de força superior e o sexo feminino apresenta resultados piores do que o sexo masculino nos testes de abdominais e flexibilidade.

# SUGESTÕES

Dar continuidade à monitorização das taxas de excesso de peso e obesidade, bem como das taxas de alunos Abaixo da Zona Saudável de Aptidão Física, nos próximos anos lectivos.

Alargamento do estudo ao 2º Ciclo.

Reforço do trabalho de Aptidão física nas aulas de Educação Física em todos os níveis de ensino.

Criação de programas de intervenção que visem a diminuição das % de excesso de peso e de obesidade, centrados na valorização da actividade física e da alimentação.

Fomentar um maior envolvimento dos alunos na aplicação dos testes de Aptidão Física e na monitorização dos seus resultados pessoais, através da disponibilização de um computador com o programa Fitnessgram na biblioteca ou outro local de fácil acesso.

# BIBLIOGRAFIA

Cole, T., M. Bellizzi, K. Flegal, and W. H. Dietz, 2000, Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: a international survey: BMJ, v. 320, p. 1-6.

Corbin, C. B., and R. P. Pangrazi, 2001, Fitnessgram and Activitygram: What are they?, in GJ Welk, JR Morrow, and HB Falls eds., Fitnessgram Reference Guide.: Dallas,TX, The Cooper Institute, p. 4-9.

IOFT (2005), About Obesity. International Obesity Task Force. Brown, D. Internet Communication.

Jacinto,J, L Carvalho, J Comédias, J Mira. Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos, Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos. 2001. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.

The Cooper Institute for aerobics Research, 2002, Fitnessgram. Manual de Aplicação dos Testes: Lisboa.

WHO, 2000, Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of WHO consultation: Geneva, World Health Organization.

WHO, 2002a, The European Health Report 2002: Copenhagen., WHO Regional Office for Europe.

WHO, 2002b, The World Health Report 2002. Reducing Risks, Promoting Healthy Life: Geneva.