

# Caracterização da aptidão física dos alunos do 1º Ciclo ao Ensino Secundário através da aplicação do protocolo de *Fitnessgram*

Silva, N.<sup>1,2</sup>; Lírio, A.<sup>2</sup>; Gonçalves, F.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Instituto Universitário da Maia

<sup>2</sup>Escola Secundária da Lixa

<sup>3</sup>ISMAI; CIDAF; ESEV; CI&DETS; CIDESD; ARDH-GI; SCPD

[nelson\\_isce@hotmail.com](mailto:nelson_isce@hotmail.com)

## Resumo

A aptidão física (AptF) definida como a capacidade para realizar trabalho muscular de forma satisfatória assume um papel determinante no quotidiano do indivíduo. Este estudo pretende caracterizar a AptF dos alunos desde o 1º Ciclo ao ensino secundário através dos testes de *Fitnessgram*. O estudo foi aplicado a 1497 participantes (768 sexo masculino e 729 do sexo feminino) entre os 6 e 20 anos de idade. Para tratamento estatístico foi aplicado um *t-test* de amostras independentes. Verificou-se que o teste onde ocorreu um melhor desempenho foi o teste abdominal, no sexo feminino, não existindo qualquer diferença estatisticamente significativa ( $p > 0.05$ ).

**Palavras-chave:** Aptidão Física; Aptidão muscular; Aptidão aeróbia.

## Referências

- Magalhães, P., Lopes, V., & Barbosa, T. (2003). Avaliação da aptidão física referenciada ao critério do *Fitnessgram* em crianças de 10 a 12 de ambos os sexos da cidade de Bragança.
- Sallis, J., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302.
- WHO. (1997). *Promoção da saúde no século XXI*. Paper presented at the 4ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, Jacarta.