

Relação Entre a Prestação no Fitnessgram® e a Classificação Final de Educação Física: Comparação do Sexo Masculino com o Sexo Feminino

Cabral, J.¹; Gil, A.¹; Novais, B.¹; Castro, S.²; Gonçalves, F.³

¹ ISMAI; E.B. 2/3 da Junqueira – luso_frances@hotmail.com

² E.B. 2/3 da Junqueira

³ ISMAI; FCT- CIDESD; CIDAF; SCPD; ARDH-GI

Resumo

É consensual a opinião de que a Atividade Física traz inúmeros benefícios quer a nível de saúde, quer da Aptidão Física. Contudo, hoje em dia a sociedade torna-se cada vez mais sedentária e o hábito pela prática de exercício físico é cada vez mais reduzido, o que faz com que seja fundamental a implementação de estratégias com o intuito de motivar e encorajar os adolescentes a praticar uma Atividade Física, necessária para manter um bom nível de Aptidão Física. Este estudo pretende conhecer a prestação nos testes de Aptidão Física e o Índice de Massa Corporal dos participantes de ambos os sexos, comparar os resultados de Educação Física dos participantes do sexo feminino com os do masculino e relacionar os níveis do Índice de Massa Corporal e de Aptidão Física com a classificação final de Educação Física dos participantes dos dois sexos. A partir de 2017 participantes, alunos do 3º Ciclo, pretendeu-se verificar a relação entre a classificação de Educação Física e a aptidão física, em função do sexo. O instrumento utilizado para avaliar a Aptidão Física foi a Bateria *Fitnessgram*® (Vai e Vem, Extensão dos Membros Superiores e Flexibilidade de Ombros) e o Índice de Massa Corporal. Foram também recolhidas as classificações de Educação Física do 1º Período. Os resultados mostraram que a percentagem de participantes Dentro da Zona Saudável é superior no sexo masculino, a média de Educação Física dos participantes do sexo Masculino é superior à do Feminino e que a média de Educação Física de todos os participantes Dentro da Zona Saudável é superior à dos que estão fora.

Palavras-chave. Educação Física; Sexo; Aptidão Física.

Referências:

Maia, J., Lopes, V., Monteiro, A., Barbosa, T., & Magalhães, P. (2001). Actividade habitual em crianças. Diferenças entre rapazes e raparigas. *Revista Portuguesa de*

Ciência do Desporto, 1(3), 53-60.

Mota, J. (2001). Actividade Física e Lazer- Contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa da Ciência de Desporto*, 1(1), 124-129.

Sardinha, L. (2002). Fitnessgram, Manual de aplicação de testes. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana , Núcleo de Exercício e Saúde.