

# CARATERIZAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO 1º CICLO AO ENSINO SECUNDÁRIO ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DO PROTOCOLO DE FITNESSGRAM

Sousa, A.<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

[to\\_jo\\_jamaica@hotmail.com](mailto:to_jo_jamaica@hotmail.com)

## Resumo

A Aptidão Física (AptF), na perspetiva da saúde, pode ser considerada como uma parte integrante, mas não a totalidade de funções do organismo humano, envolvida na performance da prática de exercício físico. Este estudo pretende caracterizar a AptF dos alunos desde o 1º Ciclo ao ensino secundário através dos testes de *Fitnessgram*®, a 1497 participantes entre os 6 e 20 anos de idade. Realizou-se uma divisão por idades, para analisar as diferenças existentes entre os grupos, nas diferentes zonas de aptidão física. Apurou-se que com o avanço da idade, os alunos tendem em apresentar um nível de aptidão aeróbia mais baixo.

**Palavras-chave:** Aptidão Física; Aptidão aeróbia; Saúde; Jovens.

## 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.*
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., & Sjörström, M. . (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes*, 32, 1-11.
- Trigo, M. (2006). *Aptidão física e composição corporal: estudo em raparigas dos 11 aos 15, praticantes e não praticantes de futsal.*, Universidade do Minho, Braga.