

CARATERIZAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA LIXA

Sousa, P.^{1,2}; Lírio, A.²; Gonçalves, F.³

¹Instituto Universitário da Maia

²Escola Secundária da Lixa

³ISMAI; CIDAF; ESEV; CI&DETS; CIDESD; ARDH-GI; SCPD

pedro_sousa_08@hotmail.com

Resumo

A aptidão física (AptF) é uma característica do indivíduo que se traduz na sua capacidade de realizar uma tarefa física. Tem uma forte componente genética, mas é modificável através do treino dentro da variabilidade individual. Este estudo pretende caracterizar a AptF dos alunos do Agrupamento de Escolas da Lixa, através do protocolo de testes Fitnessgram®. O estudo foi aplicado a 1497 participantes (768 sexo masculino e 729 do sexo feminino) entre os 6 e 20 anos de idade. Foi realizada uma divisão por ciclos de ensino, tendo como objetivo analisar as diferenças entre ciclos nas diferentes zonas de aptidão física. Para tratamento estatístico foi aplicado um teste de frequência. Apurou-se que o ciclo onde se verifica um maior desempenho médio de alunos na Zona Saudável de Aptidão Física, foi no teste abdominal no 2º Ciclo.

Palavras-chave: Aptidão Física; Aptidão muscular; Fitnessgram®; Ciclo de ensino;

Referências

- Caspersen, C., Powell, K., & Christen, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health – relates research. *Public Health Reports, 100*(2).
- Fonseca, B. (2011). *Análise da Aptidão Física em crianças e adolescentes: Estudo de Caso*. UTAD. Vila Real.
- 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*.