

A Aptidão Física e o desporto escolar - estudo em crianças e jovens dos onze aos quinze anos do distrito de Coimbra.

Mário Pereira*

INTRODUÇÃO

A área da aptidão física tem merecido um crescendo de atenção por parte dos investigadores nos últimos anos. As implicações que as actividades físicas podem imputar na saúde dos adultos e das crianças têm feito despertar novas atitudes seja no campo escolar, seja no campo do desporto de lazer, seja ainda no campo do desporto de rendimento. Ou seja o termo aptidão física, entendido de uma forma global, assume cariz de instrumento fundamental de construção e desenvolvimento de um plano desportivo seja qual for a sua vertente. De uma forma englobante poder-se-ia apresentar a aptidão física como a capacidade de levar a cabo, satisfatoriamente, actividades físicas. No entanto, existem duas grandes áreas associadas ao termo aptidão física; por um lado pode ser associado à capacidade funcional e consequentemente à vertente da saúde; no outro retractaria o desenvolvimento das habilidades motoras tomando a expressão de aptidão motora (Pate, 1988 & Malina, 1993).

OBJECTIVOS DO ESTUDO

Pelo que foi sumariamente referido no ponto anterior, estabeleceu-se como objectivo principal desta dissertação a caracterização do estado de aptidão física dos jovens do distrito de Coimbra.

Como objectivos secundários estabelecemos a comparação dos resultados recolhidos com os de outras populações nacionais e estrangeiras e também o intuito de contribuir para uma caracterização da população escolar portuguesa.

Iremos de seguida debruçarmo-nos sobre o problema em estudo, bem como do material e os métodos utilizados. O problema central do estudo relaciona-se com o perceber a distribuição dos factores de excelência desportiva, neste caso no distrito de Coimbra. Pretendemos fazê-lo numa perspectiva descritiva e selectiva que facilite a realização dos objectivos propostos.

HIPÓTESES

É deste tema central que surgem três questões relacionadas com os níveis de aptidão física dos jovens, a existência de variações desses níveis em função do género sexual e da idade, e ainda, a

* Mestre pela Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Docente no Instituto Piaget, Viseu.

comparação da realidade do distrito com a de outras regiões e países. Essas questões transportam-nos para a formulação de quatro hipóteses:

Os níveis de aptidão para cada item da bateria apresentam-se mais eficazes em função da idade do praticante, qualquer que seja o género sexual .

Os níveis avaliados nos elementos do sexo feminino são inferiores aos níveis avaliados nos elementos do sexo masculino para os testes de força superior .

A situação inversa é válida para o teste de flexibilidade.

As prestações avaliadas no distrito de Coimbra revelam resultados inferiores quando comparados com os de populações nacionais de outras regiões e populações estrangeiras.

MÉTODO

Pretendeu-se na selecção da amostra respeitar o principio da proporcionalidade, o tipo de ensino, e a distribuição geográfica pelo distrito.

Para a análise e interpretação dos dados recolhidos utilizámos as medidas descritivas média e desvio-padrão. Para analisar as diferenças dos resultados recorreu-se ao t-teste. Para cada item da bateria foi estudada a análise da variância. Para avaliar a fiabilidade dos resultados utilizou-se o coeficiente de correlação intraclasse. Neste processo foi mantido o nível de significância a 5%.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

No que diz respeito a resultados gostaríamos de começar por apresentar a tabela referente à fiabilidade. O valor mais baixo situa-se nos 0.719 e reporta-se ao teste dos sit-up's para a classe etária dos 11 anos. De resto o teste dos sit-up's é o que regista os valores mais baixos da bateria. Ressalve-se, no entanto, que esses valores são considerados bons até uma correlação de 0.70 (Safrit,1990) . No outro extremo temos o teste da corrida de 50 metros com o valor 0.990 na classe etária dos 12 anos. As restantes classes etárias neste teste também apresentam valores semelhantes.

Tabela 1- Coeficientes de correlação intraclasse (R) para cada variável marcadora, e por classe etária

Testes	Idade				
	11	12	13	14	15
<i>Sit and reach</i>	0.896	0.995	0.825	0.960	0.991
Corrida de 50 m	0.985	0.998	0.960	0.971	0.951
Arremesso do peso	0.976	0.991	0.853	0.948	0.918
Lanç. da bola de hóquei	0.973	0.994	0.786	0.987	0.830
Salto em comprimento	0.882	0.984	0.911	0.994	0.982
Dinamometria de mão	0.955	0.978	0.955	0.988	0.901
<i>Sit-up's</i>	0.719	0.751	0.919	0.975	0.860
Corrida de 12 minutos	0.950	0.799	0.916	0.835	0.914

Apresentamos agora uma série de gráficos que pretendem caracterizar de uma forma sucinta e rápida o manancial de informação que recolhemos. O primeiro gráfico, ilustra um conjunto de resultados em que a evolução positiva do desempenho se regista em função da idade do praticante. Verifica-se também, como na globalidade dos gráficos obtidos, e particularmente nos

testes de avaliação da força superior, que o desempenho do género sexual masculino foi superior (e com significado estatístico) ao apresentado pelo género sexual feminino.

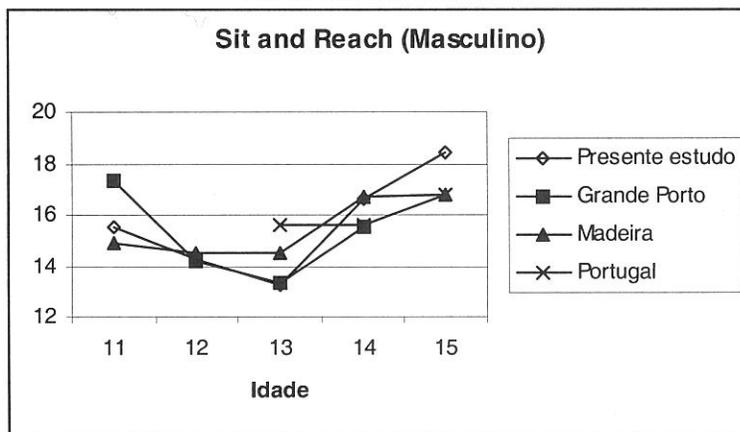
Quanto ao desempenho dos jovens avaliados no teste de flexibilidade, regista-se uma maior eficácia do género sexual feminino em relação ao masculino.

Regista-se que a classe etária dos 15 anos é a única em que a diferença entre os dois géneros sexuais não é estatisticamente significativa.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Vamos de seguida, comparar os resultados recolhidos e que tentamos sintetizar anteriormente, com os resultados de outros estudos realizados em Portugal sobre esta temática. Assim no género sexual masculino (gráfico 1) os resultados do nosso estudo encaixam-se nas médias dos outros estudos realizados até à data.

Gráfico 1 - Médias no teste de sit and reach do presente estudo face aos valores apresentados por jovens portuenses (Marques et al., 1992), madeirenses (Freitas, 1994) e portugueses (Nunes et al., 1981).



No género sexual feminino (gráfico 2), os resultados do distrito de Coimbra, destacam-se como mais eficazes.

Se tomarmos em linha de comparação estudos realizados noutros países, registamos que os resultados do género sexual masculino apresenta resultados díspares que ora se situam abaixo da média ora se situam como os mais eficazes. No caso do género sexual feminino (gráfico 3) os resultados voltam a revelar-se acima da média dos estudos estrangeiros .

Gráfico 2 - Médias no teste de corrida de 50 m do presente estudo face aos valores apresentados pelas jovens portuenses (Marques et al.,1992), madeirenses (Freitas, 1994) e portuguesas (Nunes et al., 1981).

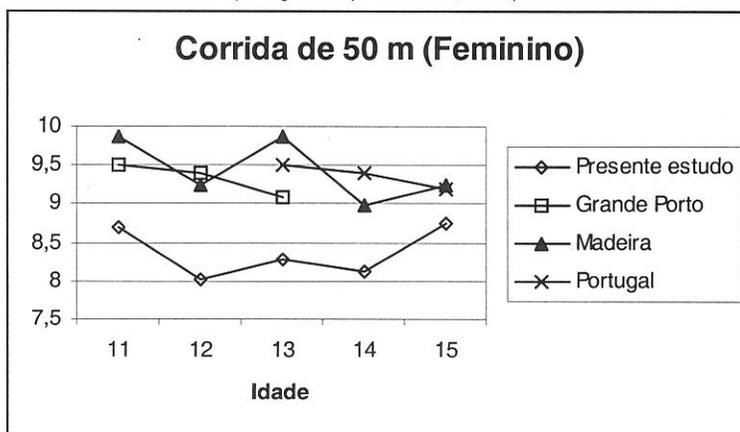
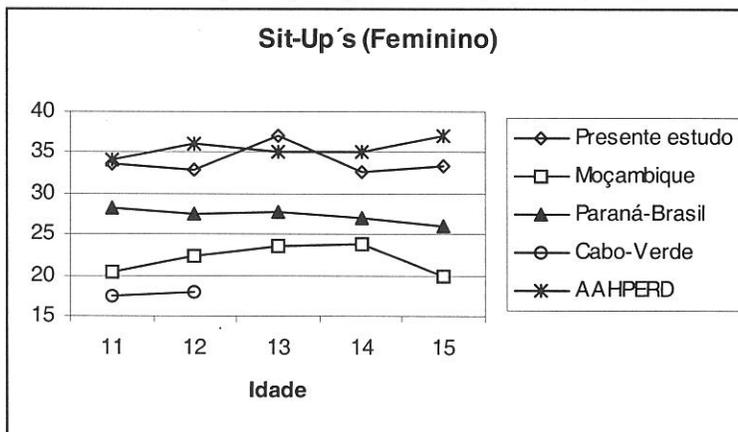


Gráfico 3 - Médias no teste de sit-up's do presente estudo face aos valores apresentados pelas jovens moçambicanas (Prista.,1994), brasileiras (Guedes & Barbanti, 1995), caboverdianas (Oliveira, 1995) e americanas (AAHPERD, 1980).



CONCLUSÕES

As evidências transmitidas pelo conjunto de resultados que analisámos nesta dissertação apontam para as seguintes conclusões. A primeira hipótese referente ao aumento dos níveis de eficácia em função da idade só foi parcialmente confirmada.

A segunda hipótese relativa ao melhor desempenho nos testes de força superior por parte dos rapazes em relação às raparigas, foi confirmada pelos dados recolhidos.

A terceira hipótese formulada que se baseava na maior eficácia no teste de flexibilidade, por parte do género sexual feminino, veio também a ser confirmada no âmbito deste estudo.

Relativamente à comparação dos resultados recolhidos no distrito de Coimbra, com outras populações registaram-se duas situações diferentes. Em primeiro lugar, o género sexual masculino confirma a hipótese formulada, e a situação contrária ocorre com o género sexual feminino.

BIBLIOGRAFIA

- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (1980): *Health Related Physical Fitness Manual*. Washington, DC.*
- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (1980): *Test Manual*. Virginia.
- Baganha, A.; Lourenço, J.; Soares, M.; Nunes, L.S. (1982): *Tabelas Nacionais de Avaliação da condição física (13-17 anos. Masculino e feminino)*. Instituto Nacional de Desportos.
- Freitas, L.D. (1994): Aptidão Física da População Escolar da Região Autónoma da Madeira - Estudo em crianças e jovens dos onze aos quinze anos de idade. Dissertação apresentada às provas de mestrado. Porto.
- Guedes, D.P.; Barbanti, V.J. (1995): Desempenho Motor em Crianças e Adolescentes. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, 9 (1: 37-50).
- Malina, R.M. (1993): Longitudinal Perspectives on Physical Fitness During Childhood and Youth. In: *World-wide Variation in Physical Fitness* (94-105). Classens, A.L.; Lefevre, J.; Eynde, B.V. (eds). Institute of Physical Education. Leuven.*
- Marques, A. T.; Costa, A.; Maia, J.; Oliveira, J.; Gomes, P. (1991): Aptidão física. In: *FACDEX, Desenvolvimento Somato-Motor e Factores de Excelência Desportiva na População Portuguesa* (33-53). Sobral, F.; Marques, A. T. (eds). Ministério da Educação. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Lisboa.
- Marques, A. T.; Gomes, P.B.; Oliveira, J.; Costa, A.; Graça, A.; Maia, J.; (1992): Aptidão física. In: *FACDEX, Desenvolvimento Somato-Motor e Factores de Excelência Desportiva na População Portuguesa* (21-43). Sobral, F.; Marques, A. T. (eds). Volume 2. Relatório Parcelar Área do Grande Porto. Ministério da Educação. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Lisboa.
- Nunes, L.S; Soares, M.; Lourenço, J. (1981): Caracterização do Adolescente Escolar, In *Comunicações das I jornadas de informação científico-desportiva*. 34-64, IND.
- Oliveira, E. C. (1995): Efeitos das Condições Sócio-Económicas, Situação Orográfica e Maturação no Crescimento e Aptidão Física de Crianças Caboverdianas dos 10 aos 12 anos de Idade. Dissertação apresentada às provas de mestrado. Porto.
- Pate, R.R. (1988): The Evolving Definition of Physical Fitness. *Quest*. Vol. 40 (3:174-179).
- Prista, A. (1994): Influência da Actividade Física e dos Factores Sócio- -Económicos Sobre as Componentes da Estrutura do Valor Físico Relacionadas com a Saúde - Estudo em crianças e jovens moçambicanos. Dissertação apresentada às provas de doutoramento. FCDEF-UP. Porto.
- Safrit, M.J. (1990): *Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science*. Second Edition. Times Mirror/ Mosby College Publishing. St. Louis.
- Sobral, F. (1989): *Estado de Crescimento e Aptidão Física na População Escolar dos Açores*. SREC-DREFD. RAA/ISEF-UTL. Lisboa.
- Sobral, F. (1993): Facdex: Um projecto de investigação em desporto escolar. Opções teóricas e metodológicas. In: Bento, J.; Marques, A. (eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (51-61). FCDEF- Câmara Municipal do Porto.
- Sobral, F.; Marques A. (coordenação) (1991): *FACDEX. Desenvolvimento Somato-Motor e Factores de Excelência Desportiva na População Escolar Portuguesa*. Sobral, F.; Marques, A.T. (eds). Ministério da Educação. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Lisboa.
- Sobral, F.; Marques A. (coordenação) (1992): *FACDEX. Desenvolvimento Somato-Motor e Factores de Excelência Desportiva na População Escolar Portuguesa*. Ministério da Educação. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Volume II. Lisboa.