

CLASSIFICAÇÕES DA APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES NA FAIXA ETÁRIA DE 13 E 14 ANOS DE IDADE SUBMETIDOS A TREINAMENTO EM CIRCUITO, AULAS DE ESPORTES E EDUCAÇÃO FÍSICA.

Tamires CAMPOS PRADO¹, Paulo Henrique BARBOSA², Idico Luiz PELLEGRINOTTI².

1 Curso de Educação Física, bolsista FAPIC/UNIMEP, 2 Curso de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – UNIMEP, Piracicaba, São Paulo, Brasil.

e-mail: paulo_henrique_barbosa@outlook.com

A prática de atividades física é considerada pela literatura científica como o fator importante para prevenção de doenças e ao mesmo tempo melhoria das condições fisiológicas e neuroanatômicas dos indivíduos. Sua prática na fase de crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes é fortemente indicada pelos principais Órgãos nacionais e internacionais de saúde. O objetivo foi estudar em escolares na faixa etária de 13 a 14 anos de idade os efeitos de um programa de exercícios sistemáticos em forma de circuito nas capacidades de força de membros superiores e cardiorrespiratória. Foram convidados 32 escolares de uma Escola de Tempo Integral (ETI) do município de Piracicaba-SP e alocados intencionalmente em dois grupos: grupo treinamento em circuitos e práticas esportivas (GE) e um grupo controle (GC), que realizaram aulas tradicionais de educação física, orientadas pelo professor da instituição. Grupo (GE) – com 19 escolares com média de idade 13,4±0,51 anos, estatura de 1,62±0,08metros, peso 54,62±12,82quilos e IMC 20,67±3,62kg/m². Grupo (GC) 13 alunos com média de idade 13,69±0,48, estatura 1,65±0,09, peso corporal 59,76±14,63 e IMC 21,76±3,23Kg/m². Os escolares foram submetidos a dois protocolos de avaliações a) arremesso da *medicineball* (ARM) e b) corrida de 6 minutos (C6M) ambos do PROESP-BR. (2012). Os resultados do GE no ARM indicaram, no pré-teste, classificações de Excelente (E), Muito Bom (MB) e Bom (B) de 58,82% e no pós-teste foi para 82,23%. O GC nas mesmas classificações no pré-teste possuía 69,23% e no pós-teste 53,84% de escolares. O GE no C6M, nas classificações E, MB, B, 52,54% e no pós-teste, 64,68%. O GC, no pré-teste, 30,76% e pós-teste 15,38% dos escolares. Conclusão, a indicação mais evidente é de que o aumento do volume e da intensidade das atividades físicas em consequência da intervenção controlada do esforço em forma de circuito podem ter sido o que influenciou a melhora do GE. Por outro lado, o GC por permanecer somente com as aulas de educação física e menor tempo na atividade não foi suficiente para estimular os escolares ao um empenho nos testes. Contudo a intervenção sistemática e controlada apontam ser o caminho para melhoria da aptidão física para saúde de escolares.

Palavras-chaves: Aptidão física, Escolares, Circuito de Treinamento.