
IDENTIFICAR O PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADO À SAÚDE (AFRS) DOS ADOLESCENTES DO INSTITUTO FEDERAL DE GOIÁS-CÂMPUS ANÁPOLIS

VIEIRA, Tayne Alves

Instituto Federal de Goiás, Câmpus Anápolis

TEIXEIRA, Cristina Gomes de Oliveira

Instituto Federal de Goiás, Câmpus Anápolis

GASSI, Ewerton Rodrigo

Instituto Federal de Goiás, Câmpus Anápolis

A aptidão física relacionada a saúde de adolescentes tem ganhado destaque devido ao aumento preocupante de comportamentos sedentários e problemas de saúde associados, como obesidade e doenças crônicas. Avaliar o perfil de aptidão física permite identificar precocemente possíveis déficits ou desequilíbrios, possibilitando intervenções preventivas e a implementação de programas específicos para melhorar a qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi identificar o perfil de aptidão física relacionada à saúde (AFRS) de adolescentes do Instituto Federal de Goiás-Câmpus Anápolis. Trata-se de um estudo transversal analítico. A amostra foi composta por 101 adolescentes (ambos os sexos), com idades entre 15 e 17 anos, selecionados de forma representativa e aleatória. A massa e a estatura corporal foram mensuradas para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), e a relação cintura/estatura (RCE) foi avaliada a partir da circunferência da cintura e altura. A AFRS foi medida por meio da avaliação de flexibilidade, força/resistência muscular (FRM) e aptidão cardiorrespiratória (ApC). Para o IMC, FRM e a flexibilidade, utilizou-se o protocolo do Projeto Esporte Brasil

(PROESP-BR). A ApC foi determinada pelo teste de caminhada de 6 minutos, com os resultados analisados pela equação de Iwama et al. (2009). A análise estatística verificou a normalidade dos dados com o teste de Shapiro-Wilk. Para a comparação entre os sexos, foi utilizado o teste t de Student independente para medidas independentes, seguido pelo teste post-hoc de Tukey. Para as classificações, aplicou-se o teste de Mann-Whitney utilizando o software SPSS 23.0, com um nível de significância de $\alpha=0.05$. Os resultados do IMC revelaram que 65,9% dos meninos e 56,7% das meninas estavam na zona saudável, enquanto 14% dos meninos e 43,3% das meninas encontravam-se na zona de risco, sem diferença estatística significativa entre os sexos. Na RCE, a grande maioria dos adolescentes de ambos os sexos apresentou resultados saudáveis (85,4% dos meninos e 83,3% das meninas). A resistência muscular localizada mostrou-se nível crítico, com 97,6% dos meninos e 100% das meninas na zona de risco para à saúde. Na flexão de braço (força muscular), a maioria dos participantes apresentou uma classificação de aptidão ruim (43,9% dos meninos e 55% das meninas) ou abaixo da média (22% dos meninos e 25% das meninas). Similarmente, a flexibilidade foi majoritariamente classificada como fraca (68,3% dos meninos e 55% das meninas), apresentando uma diferença estatística entre os sexos ($p=0,011$). Na aptidão cardiorrespiratória, a distância média percorrida foi de 628,71 metros, com os homens apresentando um desempenho 87,59 metros superior em relação às mulheres ($p=0,003$). Conclui-se que, embora a maioria dos adolescentes demonstre índices de IMC e RCE saudáveis, a aptidão física geral da amostra revela um estado de risco para a saúde. Esses resultados reforçam a necessidade de intervenções urgentes, por meio de programas de atividades físicas que priorizem a melhoria da resistência muscular, força e flexibilidade nessa população.

Palavras-chave

Aptidão física; adolescentes; saúde.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Goiás. Agradecemos ao CNPq pela bolsa concedida.