

PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DO 5º ANO AVALIADOS PELO PROESP-BR

Alice Carminatti Scussiattos ¹
Marcelo da Silva Silva ²

RESUMO

A avaliação da aptidão física em escolares constitui importante ferramenta para monitorar o desenvolvimento motor, identificar possíveis déficits e subsidiar o planejamento pedagógico das aulas de Educação Física. O presente estudo caracteriza-se como observacional, com delineamento quantitativo, realizado com 18 alunos do 5º ano do Ensino Fundamental da EMEF Dr. Mário Meneghetti. Para a coleta de dados foi utilizado o protocolo PROESP-Br, que permite a avaliação de componentes da aptidão física relacionados à saúde e ao desempenho, como flexibilidade, potência de membros superiores, agilidade, velocidade e resistência cardiorrespiratória, entre outros. As coletas ocorreram durante as aulas regulares de Educação Física, ministradas por acadêmicos participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). A classificação dos resultados seguiu as tabelas de referência do PROESP-Br, considerando sexo e idade dos avaliados. Os dados indicaram que os escolares apresentaram, em sua maioria, classificação entre fraco e razoável em todos os parâmetros avaliados, demonstrando baixos níveis de aptidão física. Esses achados sugerem baixo nível de atividade física das crianças, podendo estar associados a fatores como a reduzida carga horária de aulas de Educação Física, características do modelo pedagógico adotado, mudanças no estilo de vida e maior exposição a comportamentos sedentários, como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Os resultados reforçam a necessidade de intervenções pedagógicas mais efetivas no ambiente escolar, visando à promoção da atividade física e ao desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde desde a infância.

Palavras-chave: Aptidão Física, escolares, Educação Física, Avaliação.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas - RS, alicescussiatto@gmail.com;

² Graduado pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas - RS, marcelosilva.ufpel@gmail.com;

INTRODUÇÃO

Níveis elevados de aptidão física relacionados à saúde e ao desempenho em crianças e adolescentes, como resistência de força abdominal, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, composição corporal para a saúde, força muscular de membros inferiores, velocidade de deslocamento e agilidade, estão associados a melhores funções cognitivas (GARCÍA-ALONSO 2025) e à prevenção de diversos problemas de saúde (PELEGRINI, 2011), especialmente de doenças crônicas.

Conforme previsto pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas manifestações (PEREIRA, 2022). As aulas de Educação Física (EF) desempenham papel relevante no desenvolvimento corporal e na prevenção de doenças cardiovasculares, por meio de jogos desportivos e ginásticas de condicionamento físico (SOUZA, 2022).

O desenvolvimento do corpo humano durante a infância e a adolescência ocorre por meio de transformações biológicas relacionadas às capacidades motoras e fisiológicas (WERNECK, 2017), reforçando a importância das aulas de Educação Física escolar, uma vez que estas capacitam e incentivam os adolescentes à prática de atividade física dentro e fora do ambiente escolar (MELLO, 2018).

Nesse sentido, evidências oriundas de estudos epidemiológicos indicam que o desenvolvimento de hábitos, comportamentos e atitudes característicos de um estilo de vida saudável e ativo, quando associados à menor exposição a comportamentos de risco, tende a iniciar no contexto familiar e a se consolidar no ambiente escolar, ambos reconhecidos como agentes centrais no processo de ensino-aprendizagem e na promoção da saúde (MOTA, 2002).

Portanto, o objetivo deste estudo foi descrever o perfil de aptidão física de escolares do 5º ano da Escola Municipal Doutor Mário Meneghetti, avaliados por meio do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), bem como classificar os resultados de acordo com as normas e critérios estabelecidos em seu manual, a fim de refletir sobre os aspectos que possivelmente influenciam esses resultados e reforçar a necessidade da prática de atividades físicas na Educação Básica, como estratégia para a promoção da saúde desde a infância.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

O presente estudo caracteriza-se como observacional transversal, com delineamento quantitativo e análise descritiva.

Objetivos geral e específico

O objetivo geral do estudo foi descrever o perfil de aptidão física de escolares do 5º ano do Ensino Fundamental da Escola Municipal Doutor Mário Meneghetti, por meio dos testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Como objetivos específicos, buscaram-se comparar os níveis de aptidão física dos escolares com os valores de referência do protocolo e refletir sobre possíveis fatores que influenciam os resultados encontrados.

Amostra

A amostra foi composta por 18 escolares do 5º ano do Ensino Fundamental da Escola Municipal Doutor Mário Meneghetti, regularmente matriculados e presentes nos dias de coleta. Foram considerados como critérios de exclusão a não realização de algum dos testes previamente definidos e a ausência de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).

Instrumentos

A avaliação da aptidão física foi realizada por meio do protocolo do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), instrumento validado nacionalmente e amplamente utilizado para a análise de componentes da aptidão física relacionados à saúde e ao desempenho esportivo em crianças e adolescentes.

Os testes selecionados conforme as recomendações do manual do PROESP-BR (2021) foram: teste dos 6 minutos de caminhada/corrída para capacidade cardiorrespiratória, teste de sentar e alcançar, para avaliação da flexibilidade, arremesso de medicine ball, para mensuração da potência muscular de membros superiores, salto horizontal para potência de membros inferiores, teste do quadrado para agilidade, corrida de 20 metros para velocidade e corrida/caminhada de 6 minutos, para estimativa da aptidão cardiorrespiratória. Além disso foram registradas as idades e estatura dos participantes.

Procedimentos

As coletas de dados foram realizadas durante as aulas regulares de Educação Física, em ambiente escolar, em dois dias separados previamente agendados com a instituição.

As avaliações foram conduzidas por acadêmicos do curso de Educação Física participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), previamente orientados

quanto aos procedimentos de aplicação dos testes, organização dos grupos, demonstração dos movimentos e registro dos resultados.

Antes da aplicação dos testes, os escolares foram orientados quanto aos procedimentos e objetivos das avaliações, sendo realizado aquecimento geral e familiarização, a fim de reduzir o risco de lesões e assegurar melhor desempenho nos testes. Cada aluno realizou os testes individualmente, respeitando a ordem recomendada pelo protocolo e os intervalos de recuperação entre as tentativas.

Análise dos dados

Os resultados obtidos foram registrados em fichas individuais e posteriormente organizados em planilha de Excel para análise. A classificação do desempenho seguiu as tabelas normativas do PROESP-BR, estratificadas por sexo e faixa etária, permitindo categorizar os escolares quanto aos níveis de aptidão física relacionados à saúde e ao desempenho.

REFERENCIAL TEÓRICO

Atividade física e saúde

Níveis elevados de aptidão física em crianças e adolescentes estão relacionados com a prática regular de atividade física (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). O Guia de Atividade Física para a População Brasileira orienta que para a faixa etária de 6 a 17 anos sejam realizados pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Essa recomendação pode ser alcançada de forma contínua ou de maneira fracionada (BRASIL, 2021). Orienta-se que crianças e adolescentes realizem atividades físicas de fortalecimento muscular e ósseo em, no mínimo, três dias por semana, podendo essas atividades compor os 60 minutos ou mais diários recomendados. Para aqueles que não conseguem atingir o tempo diário ideal, destaca-se a importância de acumular a maior quantidade possível e aumentar progressivamente o volume de atividade física ao longo do tempo, com o objetivo de alcançar as recomendações (DUMITH, 2021).

A prática adequada de atividade física pode favorecer aspectos relacionados à saúde, como a melhoria dos parâmetros da aptidão física e do desenvolvimento motor, a manutenção do peso corporal, a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e a promoção da saúde mental, além de contribuir para a ampliação da interação social desse público (POWELL, 2019).

Apesar do amplo conhecimento acerca desses benefícios, aproximadamente 80% dos adolescentes, em nível mundial, não atingem o mínimo recomendado de 60 minutos diários de

atividade física (HALLAL, 2012). No Brasil, informações da última edição da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE 2015) apontam que 71,7% dos meninos e 86,5% das meninas não praticam pelo menos 300 minutos semanais de atividade física (CONDESSA, 2015).

Contudo é necessário encontrar alternativas viáveis para a construção de uma sociedade mais ativa e conseqüentemente saudável.

Educação física escolar, atividade física e promoção à saúde

A Educação Física (EF) é reconhecida como componente curricular obrigatório da Educação Básica no Brasil, sendo fortemente relacionada à promoção da saúde em documentos e políticas nacionais, como a BNCC (BRASIL, 2005). Destaca-se a importância da EF nos currículos escolares como meio de favorecer a adoção de estilos de vida ativos e a obtenção de benefícios à saúde e ao bem-estar ao longo da vida (UNESCO, 2015).

Nesse contexto, a escola configura-se como espaço para a educação para a saúde, uma vez que representa, para muitos indivíduos, o primeiro contato sistematizado com as práticas corporais e atividades físicas. A EF escolar pode contribuir para a ampliação dos significados atribuídos às práticas corporais relacionadas à atividade física, compreendendo-as como elementos constitutivos dos modos de viver e de organização social saudável e sustentável, favorecendo a construção da autonomia dos estudantes no cuidado com a própria saúde (SANTOS, 2019).

A abordagem da educação para a saúde destaca que a vinculação duradoura ao movimento depende, fundamentalmente, de duas dimensões: a vivência de experiências positivas nas práticas corporais e o desenvolvimento de competências relacionadas à saúde nos âmbitos pessoal, social e ecológico (OLIVEIRA, 2014).

Dessa forma, ações e projetos pedagógicos orientados pela educação para a saúde podem contribuir significativamente para a promoção da saúde no ambiente escolar, estimulando atitudes de cuidado, bem-estar e autonomia (COSTA, 2021). Para isso, é fundamental que tais propostas sejam construídas a partir de referenciais críticos e ampliados, permitindo que a saúde seja compreendida para além de uma visão estritamente biológica, integrando aspectos sociais, culturais e educacionais (ROSAS, 2024).

Avaliação dos componentes de aptidão física

A avaliação da aptidão física dos estudantes constitui um tema central na Educação Física escolar, por envolver medidas, métodos e implicações pedagógicas da mensuração do desempenho físico. Diferentes abordagens podem ser utilizadas, incluindo testes de resistência

cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade. Cada uma dessas avaliações fornece informações relevantes sobre a saúde e o desempenho físico dos alunos. Ao empregar métodos avaliativos, no sentido de diagnosticar o perfil e não atribuir valor ao desempenho, o professor pode obter uma visão mais abrangente da aptidão física dos e identificar aspectos que necessitam de intervenção ou desenvolvimento (SALDANHA, 2023).

Além disso, a avaliação da aptidão física desempenha um papel crucial na conscientização sobre a importância da atividade física e da saúde entre os estudantes. Ao fornecer feedback tangível sobre o desempenho e metas alcançáveis, os professores podem motivar os alunos a se engajarem em atividades físicas regulares, incentivando assim um estilo de vida ativo e saudável desde a juventude (MARCOLINO, 2019).

Projeto Esporte Brasil

O Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) constitui uma iniciativa nacional voltada à avaliação e ao monitoramento da aptidão física de crianças e adolescentes em idade escolar. Sua principal finalidade é produzir indicadores confiáveis sobre os níveis de aptidão física relacionados à saúde e ao desempenho motor, por meio de testes padronizados e de fácil aplicação no contexto escolar. Dessa forma, o projeto permite identificar o perfil físico dos estudantes, possibilitando o acompanhamento do desenvolvimento motor e a detecção de níveis insuficientes de aptidão física que possam representar riscos à saúde (PROESP-B, 2021).

Assim, o PROESP-BR configura-se como uma alternativa viável para a realização de avaliações nas aulas de Educação Física escolar, especialmente em instituições com limitações de espaço físico e de recursos materiais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização dos testes, os resultados dos testes de aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, potência muscular, agilidade e velocidade foram analisados de acordo com os critérios normativos do protocolo do PROESP-BR, considerando sexo e idade dos avaliados.

A idade média da amostra foi de $10,56 \pm 0,70$ anos. Em relação às características antropométricas, os participantes apresentaram altura média de $145,33 \pm 6,16$ cm.

No teste de corrida/caminhada de 6 minutos, utilizado para avaliar a aptidão cardiorrespiratória, observou-se que todos os 18 escolares avaliados apresentaram classificação “Fraco” (Gráfico 1).

No teste de flexibilidade, 17 apresentaram classificação “Fraco”, correspondendo a 94,4% da amostra, enquanto 1 escolar obteve classificação “Razoável”, representando 5,6% dos avaliados (Gráfico 1).

Em relação ao teste de potência de membros superiores, 17 apresentaram classificação “Fraco”, correspondendo a 94,4% da amostra, enquanto 1 escolar foi classificado como “Razoável”, representando 5,6% dos participantes, de acordo com os valores de referência para sexo e idade (Gráfico 1).

Quanto à potência de membros inferiores, 12 apresentaram classificação “Fraco”, correspondendo a 66,7% da amostra, 1 escolar apresentou classificação “Razoável”, representando 5,6%, 1 escolar foi classificado como “Bom”, correspondendo a 5,6%, e 2 escolares obtiveram classificação “Muito Bom”, representando 11,1% dos avaliados (Gráfico 1).

No teste de agilidade, 16 apresentaram classificação “Fraco”, correspondendo a 88,9% da amostra, enquanto 2 escolares obtiveram classificação “Razoável”, representando 11,1% dos avaliados (Gráfico 1).

No teste de velocidade, 12 apresentaram classificação “Fraco”, correspondendo a 66,7% da amostra, 3 escolares foram classificados como “Razoável”, representando 16,7%, 1 escolar apresentou classificação “Bom”, correspondendo a 5,6%, 1 escolar foi classificado como “Muito Bom”, representando 5,6%, e 1 escolar obteve classificação “Excelente”, também correspondendo a 5,6% dos avaliados (Gráfico 1).

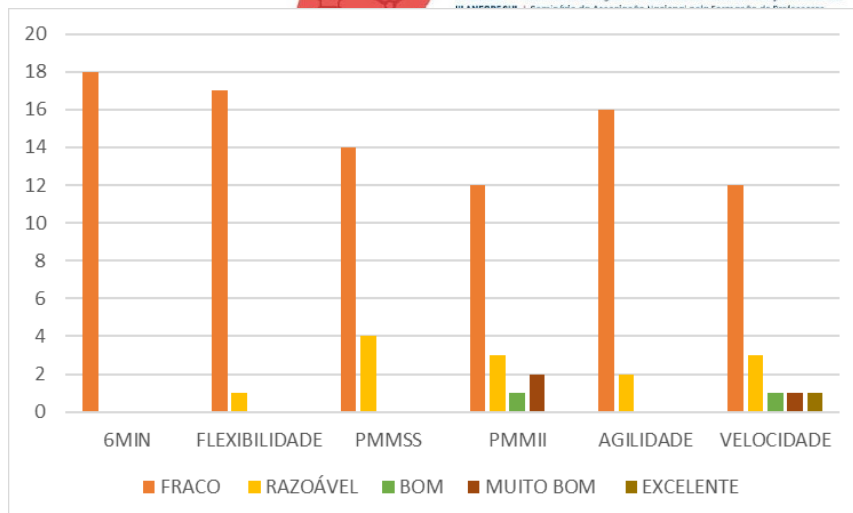


Gráfico 1- Resultados dos testes de 6 minutos, sentar e alcançar, salto horizontal, arremesso de medicine ball, teste do quadrado e 20 metros

De modo geral, foi observada alta prevalência de escolares que não atingiram os pontos pré-estabelecidos para um nível satisfatório de aptidão física, quando comparados aos valores de referência estabelecidos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Esses resultados sugerem a necessidade de maior estímulo à prática regular de atividades físicas no ambiente escolar, assumindo que baixos níveis de aptidão física podem estar associados a riscos à saúde e ao desenvolvimento motor abaixo do esperado.

Os resultados vão ao encontro dos descritos por Pelegrini em 2011 que apontam elevada prevalência de escolares classificados na zona de risco à saúde em diferentes componentes da aptidão física. Pesquisas com alunos brasileiros indicam percentuais inadequados em variáveis como flexibilidade, força/resistência muscular e aptidão cardiorrespiratória, evidenciando que uma parcela significativa de crianças e adolescentes não atinge os níveis recomendados (PELEGRINI, 2011).

As conclusões encontradas no presente estudo são consistentes com os achados da revisão realizada por Hoffmann e colaboradores em 2022, que analisaram o perfil da aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros. Na revisão, os autores observaram elevada prevalência de estudantes classificados na zona de risco à saúde principalmente nos testes de aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. De forma semelhante, os resultados do presente estudo também evidenciaram predominância de classificações fracas entre os escolares avaliados. Assim, a convergência entre os achados reforça a preocupação com os baixos



níveis de aptidão física entre escolares brasileiros e destaca a necessidade de estratégias pedagógicas e políticas públicas que incentivem a prática regular de atividades físicas nessa população (HOFFMANN, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo indicam que os escolares avaliados apresentaram, de modo geral, baixos níveis de aptidão física nos diferentes componentes analisados por meio do protocolo do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Tal cenário pode estar associado a fatores como insuficiente nível de atividade física habitual, aumento de comportamentos sedentários e limitações nas oportunidades de prática corporal no cotidiano escolar e extraescolar.

Nesse sentido, reforça-se o papel da Educação Física escolar como espaço para promoção da saúde entre crianças e adolescentes. A utilização de instrumentos avaliativos,

como o PROESP-BR, possibilita a identificação do perfil de aptidão física dos estudantes e subsidia o planejamento de intervenções pedagógicas mais adequadas às necessidades da população.

Dessa forma, destaca-se a importância de estratégias educacionais e políticas públicas voltadas ao estímulo da prática regular de atividades físicas no ambiente escolar, com o objetivo de contribuir para a melhoria dos níveis de aptidão física e para promoção do desenvolvimento saudável ao longo da infância e adolescência.

AGRADECIMENTOS

Os autores dedicam este trabalho in memoriam ao tio da autora principal, cuja memória, valores e ensinamentos permanecem como fonte permanente de inspiração, motivação e perseverança na trajetória acadêmica e pessoal.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Brasília: Senado Federal, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.



CONDEZZA, L. A.; SOARES, C. A.; MIELKE, G. I.; MALTA, D. C.; CAIAFFA, W. T. Prevalence of physically active adolescents in Brazilian capitals: National Adolescent School-based Health Survey 2012 and 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, supl. 1, e180012, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720180012.supl.1>.

COSTA, J. M. da; MACIEL, E. da S.; BRITO, L. X. (org.). **O tema da saúde na educação física escolar: propostas pedagógicas (críticas) a partir da saúde coletiva**. Palmas: EDUFT, 2021.

DUMITH, S. C. et al. Atividade física para crianças e jovens: Guia de atividade física para a população brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1–9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0214>.

GARCÍA-ALONSO, Y.; RAMÍREZ-VÉLEZ, R.; LEGARRA-GORGOÑON, G.; IZQUIERDO, M.; ALONSO-MARTÍNEZ, A. M. Associations between physical fitness, physical activity, sedentary behavior and executive function in preschoolers. **Pediatric Research**, v. 98, n. 4, p. 1492–1499, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41390-025-03946-w>.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247–257, 2012. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1).

HOFFMANN, R. R.; DUARTE JUNIOR, M. A.; VOSER, R. da C. Perfil da aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: uma revisão narrativa. **RBPFOX – Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 15, n. 99, p. 629–636, 2022.

MARCOLINO, F. S.; LIMA, P. R. F. A importância da Educação Física no ensino médio integrado: concepção docente no IFCE Campus Canindé. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 12, 2019. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v8i12.1353>.

MELLO, J. B.; MELLO, J. H. P.; VIAN, F.; GAYA, A. R.; GAYA, A. C. A. Associação da aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com a atividade física e a estrutura pedagógica da Educação Física escolar. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.004>.



MOTA, J.; SALLIS, J. F. **Atividade física e saúde**. Porto: Campo das Letras, 2002.

OLIVEIRA, V. J. M.; GOMES, I. M.; BRACHT, V. Educação para a saúde na educação física escolar: uma questão pedagógica. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 5, n. 2, p. 68–79, 2014.

POWELL, K. E. et al. The scientific foundation for the physical activity guidelines for Americans, 2nd edition. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 16, n. 1, p. 1–11, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0618>.

SANTOS, J. W. F. dos; SILVA, D. F. da. Impactos da educação física escolar na escolha dos(as) discentes por um estilo de vida fisicamente ativo fora da escola. **Revista Sítio Novo**, Palmas, v. 3, n. 1, p. 57–65, 2019. Disponível em: <https://sitionovo.ifto.edu.br/index.php/sitionovo/article/view/170>.

SIBLEY, B. A.; ETNIER, J. L. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. **Pediatric Exercise Science**, v. 15, p. 243–256, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>.

UNESCO. **Diretrizes em educação física de qualidade (EFQ) para gestores de políticas**. Brasília: UNESCO, 2015. Disponível em: <http://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/QPE-for-policy-makersPortuguese.pdf>.

WERNECK, A. O. et al. Birth weight, biological maturation and obesity in adolescents: a mediation analysis. **Journal of Developmental Origins of Health and Disease**, v. 8, n. 4, p. 502–507, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1017/S2040174417000145>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020.

