



UNIVERSITY OF COIMBRA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FCDEF
FACULDADE DE CIÊNCIAS
DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

CRESCIMENTO DECENAL E APTIDÃO FÍSICA

**Estudo em jovens masculinos escolares do Grupo
Central do Arquipélago dos Açores.**

João Duarte Fournier Alves
2009

Índice

Capítulo	1	Introdução	1
Capítulo	2	Revisão da literatura	3
	2. 1	Tendência secular de crescimento (definição do fenómeno)	3
	2. 2	A importância do estudo da tendência secular de crescimento	4
	2. 3	O objecto de estudo	5
	2. 4	Factores que influenciam o crescimento	6
	2. 4. 1	Ambientais	7
	2. 4. 2	Genéticos	8
	2. 4. 3	Nutrição	9
	2. 4. 4	Estado de saúde	10
	2. 4. 5	Prática de actividade física	11
	2. 4. 6	Outros factores	12
	2. 5	Tendência secular do crescimento, estudos realizados	12
	2. 6	Puberdade	13
	2. 7	Índice de massa corporal	15
	2. 8	Cartas de crescimento	18
	2. 9	Aptidão física	18
	2. 9. 1	Conceito	18
	2. 9. 2	Actividade física associada à saúde	19
	2. 9. 3	Factores correlatos	23
	2. 9. 4	Componentes da aptidão física relacionados à saúde	23
	2. 9. 5	Tendências decenais da aptidão física	25
	2. 9. 6	Causas apontadas	26
Capítulo	3	Metodologia	27
	3. 1	Amostra	27
	3. 2	Procedimentos	28
	3. 3	Treino dos observadores e erro técnico de medida	29
	3. 4	Dados biosociais	29
	3. 5	Antropometria	29
	3. 6	Aptidão física	31

	3.	6.	1	Testes e instrumentos	31
	3.	7		Tratamento dos dados	33
Capitulo	4			Resultados	34
	4.	1		Apresentação dos resultados	34
	4.	1.	1	Estatística descritiva da antropometria simples	34
	4.	1.	2	Estatística descritiva da antropometria composta	37
	4.	1.	3	Estatística descritiva da aptidão física	39
	4.	2		Discussão dos resultados	41
	4.	2.	1	Comparação dos resultados dos três momentos de avaliação	41
	4.	2.	1.1	Antropometria simples	41
	4.	2.	1.2	Antropometria composta	46
	4.	2.	1.3	Aptidão física	48
	4.	3		Valores de referência para os jovens açorianos tendo por base os valores do estudo de 2008	50
	4.	4		Comparação com valores de referência mundiais	50
	4.	5		Comparação com os estudos anteriores realizados na região	53
	4.	6		Tendências decenais	54
	4.	6.	1	Tendência decenal de crescimento	54
	4.	6.	2	Tendência decenal da aptidão física	56
Capitulo	5			Conclusões	58
	5.	1		Limitações ao estudo	58
	5.	2		Conclusões propriamente ditas	58
				Anexos	

CAPÍTULO 1: Introdução

O crescimento físico dos indivíduos que constituem uma população, é tido como um reflexo das condições de vida dessa população, e é considerado actualmente como num bom indicador de desenvolvimento, aliando a este o estado de aptidão física, que também serve como indicador quando associado à saúde da população. Assim, a monitorização quer do crescimento, quer da aptidão física, é importante por possibilitar uma aferição da melhoria das condições de vida e do estado de saúde ao longo de determinados períodos de uma dada população. Segundo Rogol, Clark e Roemmich (2000), o acompanhamento do estado de crescimento das crianças e adolescentes é de sobremaneira importante, por este crescimento ser uma afirmação dinâmica do seu estado geral de saúde.

Surge então a preocupação de entender melhor os aspectos relacionados directamente com o crescimento, a maturação e o desenvolvimento das crianças e jovens, tendo como objectivo conhecer as suas peculiaridades, para que possamos auxiliar o adequado desenvolvimento das suas potencialidades, sem prejudicar ou alterar os processos naturais que ocasionarão, nesta fase da vida, alterações determinantes para a fase adulta.

Desde a publicação do primeiro livro sobre crescimento humano, por Johann Augustin Stoeller em 1729, que variações temporais no crescimento e na maturação têm sido observadas em diversas populações pelo mundo fora. Esta preocupação com o estado do crescimento e da aptidão física nos jovens açorianos não é recente. De facto, já foram efectuados variados estudos nesta população, tendo sido o pioneiro Sobral (1989) com o estudo "*Estado de crescimento e aptidão física na população escolar dos Açores.*" Desde então, já outros o seguiram, como é o caso de Sobral e Coelho e Silva, em 1999, com a segunda edição do mesmo estudo; Maia J, Lopes V 2002, com o "Estudo do crescimento somático, aptidão física, actividade física e capacidade de coordenação corporal de crianças do 1º ciclo do ensino básico da RAA.", Maia J; Lopes V 2006, com o "Crescimento, desenvolvimento e saúde. Três anos de estudo em crianças e jovens açorianos."; e, por fim, "Crescimento somático, maturação biológica, actividade física, aptidão física e motivação para a prática desportiva. Estudo longitudinal misto da RAA.", entre outras obras publicadas. Assim, pode-se considerar que a população Açoriana é uma população bem estudada.

Estes estudos reflectem a preocupação do Governo Regional, em particular a Direcção Regional do Desporto, em estudar e compreender a população Açoriana e, em parceria com entidades como a Universidade de Coimbra e a Universidade do Porto, desenvolverem e promoverem o conhecimento dos fenómenos associados ao crescimento, desenvolvimento, hábitos de prática física e aptidão física da população dos Açores, sob uma perspectiva científica. É desta preocupação que surge o presente estudo e, com o mesmo intuito, o de perceber como ocorrem estes fenómenos e analisá-los sob uma perspectiva rigorosa, objectiva, para que dele se possam

tirar elações úteis. O que este traz de novo em relação aos anteriores é a tentativa de identificar uma tendência decenal de crescimento. Enquanto os estudos anteriores se debruçaram sobre o estado instantâneo, uma “fotografia” se assim o quisermos, este estudo procura entender o crescimento numa perspectiva dinâmica de continuidade temporal, no caso, ao longo de 30 anos. Desta forma, este estudo tem a sua relevância no sentido de subsidiar um diagnóstico da população Açoriana podendo, a partir dele, serem seleccionadas informações para produzir indicadores referenciais ligados às variáveis estudadas.

O presente estudo tem dois objectivos. O primeiro é investigar o estado actual, comparando-o com valores de referência existentes. O segundo consiste em identificar a tendência decenal do crescimento e da aptidão física de jovens do sexo masculino em idade escolar (dos 10 aos 15 anos de idade), do grupo central da Região Autónoma dos Açores através de um estudo transversal, baseado na comparação de valores encontrados em três momentos de observação, separados entre si por períodos de cerca de 10 anos, entre 1989 e 2008.