

Índice

ÍNDICE TABELAS.	iv
ÍNDICE FIGURAS.	vi
ÍNDICE ANEXOS.	vii
RESUMO.	viii
AGRADECIMENTOS.	x
CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO.	1
1.1. Introdução.	1
1.2. Pertinência do trabalho.	4
1.3. Objectivo do estudo.	5
CAPÍTULO 2 – REVISÃO DA LITERATURA.	6
2.1. Aptidão Física.	6
2.1.1. Conceito de Aptidão Física.	6
2.1.2. Jovens aptos ou inaptos fisicamente?.	7
2.1.3. Conceito de Aptidão Física relacionada à saúde.	8
2.1.3.1. Componentes da Aptidão Física relacionada à saúde.	10
2.1.4. Avaliação da Aptidão Física.	12
2.1.5. Estudos realizados no âmbito da Aptidão Física.	19
2.1.5.1. Estudos realizados no estrangeiro.	19
2.1.5.2. Estudos realizados em Portugal.	21
2.6. Estatuto Nutricional.	22
CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA.	25
3.1. Amostra.	25
3.2. Variáveis.	25
3.2.1. Antropometria.	25
3.2.2. Estatuto Nutricional.	26
3.2.3. Aptidão Física.	26
3.3. Procedimentos.	28

3.3.1. Treino dos observadores..	28
3.3.2. Controlo da qualidade dos dados.	29
3.4. Recolha dos dados.	30
3.5. Tratamento dos dados.	32
CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.	33
4.1. Descrição global da amostra em função das idades .	33
4.2. Variação decenal do estado nutricional na população escolar masculina dos 10 aos 15 anos de idade da ilha de São Miguel.	34
4.3. Efeito decenal sobre as variáveis de aptidão física em escolares masculinos de 10 anos de idade da ilha de São Miguel.	34
4.4. Efeito decenal sobre as variáveis de aptidão física em escolares masculinos de 11 anos de idade da ilha de São Miguel.	35
4.5. Efeito decenal sobre as variáveis de aptidão física em escolares masculinos de 12 anos de idade da ilha de São Miguel.	36
4.6. Efeito decenal sobre as variáveis de aptidão física em escolares masculinos de 13 anos de idade da ilha de São Miguel.	36
4.7. Efeito decenal sobre as variáveis de aptidão física em escolares masculinos de 14 anos de idade da ilha de São Miguel.	37
4.8. Efeito decenal sobre as variáveis de aptidão física em escolares masculinos de 15 anos de idade da Ilha de São Miguel.	38
CAPÍTULO 5 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.	39
5.1. Discussão da variação decenal do estado nutricional dos escolares masculinos da ilha de São Miguel, de acordo com os valores de corte publicado pelo <i>International Obesity Taskforce</i> (IOTF) e adaptados por Cole <i>et al.</i> (2000) com base no índice de massa corporal (IMC) e estabelecer comparações com vários estudos existentes na revisão da literatura.	39

5.2. Discussão e comparação de vários estudos nacionais e internacionais com o efeito decenal obtido nas variáveis de aptidão física nos escolares masculinos de 10, 11, 12, 13, 14 e 15 anos de idade da ilha de São Miguel.	44
CAPÍTULO 6 – CONCLUSÕES.	52
6.1. Limitações do estudo.	52
6.2. Conclusões.	52
CAPÍTULO 7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	54
Anexos.	69

CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO

1.1. Introdução

Uma das questões que tem vindo a ser alvo de um crescente interesse por parte das comunidades científicas de diversos países, principalmente ao longo destas últimas décadas, está relacionada com a avaliação da actividade física em populações, de forma a ter conhecimento do estado decorrente dos seus níveis, verificar a heterogeneidade dos seus valores nas faixas etárias estudadas e determinar se os resultados dessa população se situam dentro dos critérios adequados e indispensáveis a um estado de saúde excelente.

É por estas razões que diversos estudos já foram realizados em diversos segmentos populacionais, tendo a estatura, o peso, a composição corporal, desenvolvimento, aprendizagem e desempenho motor, sido os aspectos tomados em consideração, para o devido efeito, visto segundo Ross & Marfell-Jones (1991), serem estes factores as principais referências ao nível do diagnóstico de problemas relacionados com o crescimento, sobrepeso e obesidade, exercício, performance e nutrição.

Hamill *et al.* (1979), Tanner (1981), Marcondes (1989), Malina & Bouchard (1991), Malina, Bouchard & Bar-Or (2004), entre outros, foram alguns dos autores responsáveis pela realização de estudos relacionados com esta matéria, tendo como principal objectivo recolher valores a nível antropométrico e de avaliação da condição física, de forma a estabelecer relações directas entre ambos ou compara-los com resultados obtidos noutros países e/ou em grupos pertencentes a estratos sócio-económicos distintos de países em desenvolvimento, bem como relacionar os mesmos a trabalhos que envolvessem variáveis de crescimento e desenvolvimento motor.

A realização deste tipo de estudos, deve-se em grande parte ao facto de nas últimas décadas, estarmos a assistir a profundas alterações no que diz respeito ao estilo de vida que a população de uma maneira geral têm vindo a adoptar e, as consequências que as mesmas podem vir a ter em termos de qualidade de vida, entendendo-se o termo “*qualidade de vida*”, como sendo uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera como o padrão de conforto e bem-estar (Minayo, Hartz & Buss, 2000, *apud* Goridia, 2008, p.16).

Deste modo, têm-se vindo a constatar e a assistir por parte das crianças e adolescentes, uma tendência cada vez menor ao nível da dedicação de tempo dispendido para a prática da actividade física (Adams, 2006), sendo estes frequentemente “*classificados como*

fisicamente inaptos” (Coelho e Silva, Sobral & Malina, 2003, p. 2), apresentando segundo Kuntzleman & Reiff (1992) e Corbin & Pangrazi (1992) (*apud* Coelho e Silva *et al.*, 2003, p. 2), níveis inferiores no que às competências motoras diz respeito, quando comparados com as gerações anteriores.

Em conta partida, o consumo de álcool, tabaco e outras drogas, aumentou de forma considerável, estando estas mudanças de estilo de vida, a ter reflexos negativos na saúde, mais concretamente ao nível de doenças crónicas não transmissíveis (diabetes, hipertensão, obesidade, etc.). Assim, seguindo esta linha de pensamento, Andersen & Van Mechelen (2005), verificaram que as crianças e adolescentes, actualmente têm revelado um maior interesse por actividades, jogos e brincadeiras passivas, onde o uso de equipamento electrónico (vídeo-jogos, computadores e televisão) assume papel de destaque, fazendo com que os jovens permaneçam cada vez mais tempo na posição de sentados. A adopção deste tipo de comportamento, segundo Ball & MacCargar (2003), está directamente relacionada ao aumento do risco de desenvolvimento de doenças associadas à inactividade física. Adams (2006) corrobora desta opinião, afirmando que a maior parte dos adolescentes não consegue alcançar níveis satisfatórios de actividade física, sendo a acumulação de excesso de gordura no corpo, as alterações que ocorrem ao nível dos lípidos no sangue, os elevados níveis de tensão arterial que se têm registado (Duarte, Ribeiro, Oliveira & Mota, 2004) e o decréscimo dos níveis de aptidão física (Coelho e Silva *et al.*, 2003), uma causa directa disso mesmo. Tal como Coelho e Silva *et al.* (2003) referem, a relação que actualmente existe entre a actividade física e aptidão física não é mais do que moderada.

Assim, a aptidão física e os níveis de actividade física de crianças e jovens, são hoje em dia elementos chave de interesse reconhecido por parte das autoridades que estão ligadas à área da saúde, pois tal como refere Coelho e Silva *et al.* (2003), segundo as mesmas e mais concretamente a *Internacional Federation of Sports Medicine* (1990), Organização Mundial de Saúde (Bijnen *et al.*, 1994) e o *American College of Sports Medicine* (Pate *et al.*, 1995), urge incutir e implementar na sociedade de hoje, estilos de vida activa promotores da saúde e bem-estar individual e colectiva, pois tal como Gordon-Larsen, Nelson & Popkin (2004) e Azevedo, Araújo, Silva & Hallal (2007) referem, um indivíduo pouco activo fisicamente, tem maior probabilidade de na fase adulta dar continuidade a este tipo de comportamento.

É por estes motivos que a monitorização dos níveis de aptidão física e de desempenho motor em crianças e jovens revela-se como um instrumento de extrema importância nos dias que correm, visto ser um importante indicador da evolução e desenvolvimento das capacidades motoras dos indivíduos, podendo estas estar envolvidas ou não na prática de determinada modalidade desportiva; ser um importante revelador de propensão a determinados tipos de doenças por parte da população em geral, associada à inactividade física; assim como também

poder vir a contribuir de forma positiva para a prevenção, conservação e melhoria das capacidades funcionais, traduzindo-se tudo isto numa melhoria significativa das condições de saúde e da qualidade de vida das populações (Guedes & Barbanti, 1995).