

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM RELAÇÃO AO DESEMPENHO ESPORTIVO

Ryan Pablo ¹, Airton Eckert¹, Maicon Junio ²

¹Discente no Instituto Federal do Tocantins – Campus Araguaína. e-mail: <ryanpablosoares@gmail.com>; <1999airton@gmail.com>

²Docente no Instituto Federal do Tocantins – Campus Araguaína. e-mail: <maicon.rocha@ifto.edu.br >

Resumo: A seguinte pesquisa tem como intuito a análise dos níveis de aptidão física para o desenvolvimento esportivo dos discentes do Instituto Federal de Ciências e Tecnologia do Tocantins – Campus Araguaína, de acordo com os resultados dos testes de velocidade, força explosiva de membros inferiores e superiores, e agilidade, que foram realizados durante as aulas de educação física, onde participaram uma amostra de 100 adolescentes, estudantes do Campus. A bateria de testes foi realizada de acordo com a proposta do manual do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), assim como a análise quantitativa e qualitativa dos dados apresentados, a relação entre os dados coletados e as modalidades em que o indivíduo se encaixava foram feitas através das classificações preestabelecidas no livro: A prática da preparação física, de Estélio H. M. Dantas. A partir dos resultados encontrados com a pesquisa, percebemos que a maioria dos alunos apresentam maior aptidão para esportes como: voleibol e basquetebol, indicando que sua força de membros superiores é maior, e que é necessário trabalhar mais os aspectos de força de membros inferiores e velocidade, que foram os que apresentaram maior deficiência durante os testes.

Palavras-chave: Aptidão física; testes; classificação; esportes

1 INTRODUÇÃO

A aptidão física, segundo Oliveira e Arruda (2000, p.25), é constituída “em um indicador fundamental do nível de saúde individual e comunitário, além de possuir reconhecida associação entre os hábitos de atividade física”. Atualmente podemos classificar o nível de aptidão física como indicador de aspectos tanto na área da saúde, quanto na área do desempenho esportivo dos indivíduos. Nesta pesquisa trabalharemos com a aptidão física relacionada às habilidades esportivas ou performance motora que contribuem para o desempenho das tarefas específicas, seja no trabalho ou nos esportes (NIEMAN, 1999; NAHAS 2001).

No ambiente escolar é comum observarmos que muitas pessoas se encaixam na prática de esportes, por terem uma aptidão natural para habilidades esportivas, enquanto isso uma grande parcela de estudantes deixam de praticar modalidades pela falta de aptidão nas mesmas, por “não saberem praticar” tal esporte, isso além de gerar a exclusão daqueles que não estão enquadrados no mundo dos esportes, também favorece a propagação um problema estrutural e social que vem se solidificando cada vez mais na comunidade, o sedentarismo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO/ESTADO DA ARTE

O trabalho foi baseado de acordo com pesquisas e artigos científicos já publicados em relação ao tema escolhido, a partir dos mesmos tivemos uma base precisa de conceitos e definições importantes para a execução do projeto. Fizemos uma análise comparativa com nossa pesquisa, e outras pesquisas já feitas na área, para assim compararmos os resultados obtidos

2.1 Aptidão Física

O projeto foi desenvolvido a partir da análise da importância da aptidão física que, segundo o artigo “APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE E AO DESEMPENHO ESPORTIVO DE ESCOLARES DO PIBID/ UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA” diz que: A mensuração da aptidão física em jovens consiste em uma importante ferramenta disponível aos professores de Educação Física para avaliar e monitorar o desempenho dos seus alunos, cujas informações servirão como indicadores para o planejamento de atividades mais adequadas. (FUHRMANN; PANDA, 2015). Segundo Fuhrmann e Panda a Educação física tem um papel fundamental no desempenho motor: A Educação Física, como componente da educação integral, assume grande importância no desempenho geral da criança, pois permite compreender a contribuição dos movimentos no desenvolvimento infantil e como ambos os processos, movimento e aprendizagens, se relacionam. (2015), Para Guedes: A aptidão física é um importante elemento da Educação Física Escolar, sendo que os seus componentes são organizados em duas categorias. O primeiro corresponde à aptidão física relacionada à saúde e envolve basicamente as seguintes capacidades físicas: resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade. O segundo componente diz respeito à aptidão física relacionada ao desempenho motor, e abrange as seguintes habilidades: potência (ou força explosiva), velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio. (2007).

2.2 Importância da descoberta do nível de aptidão física

Temos como objetivo, a identificação do nível de aptidão física para assim podermos auxiliar os indivíduos, a ingressarem em algum esporte ou a desenvolverem os aspectos necessários desejados, de acordo com Fuhrmann e Panda, a importância se dá em: Detectar as dificuldades em termos de aptidão física se tornam relevantes, considerando que esses alunos estão se encaminhando para a iniciação aos desportos em termos de prática de Educação Física, e para que tenham a oportunidade de superar as dificuldades antes da evolução para a etapa de aprendizado dos movimentos especializados. (2015).

2.3 Realização dos testes

Para realizarmos os testes, utilizamos o manual PROESP que considera que: Considerando que a maioria das escolas brasileiras tem carências em sua estrutura física e precária disponibilidade de materiais para as aulas de educação física e esporte educacional o PROESP-BR desenvolveu uma bateria de testes para avaliação de parâmetros de saúde e desempenho motor de baixo custo.(GAYA; GAYA, 2016).

2.4 Análise dos dados

Para concluir a análise de dados utilizamos as tabelas fornecidas pelo manual PROESP (disponíveis na etapa “Metodologia” desta pesquisa, na sub etapa 4.4, “Classificação qualitativa dos testes”) e tabelas disponíveis no livro A Prática da Preparação Física de Estélio H. M. Dantas. Segundo o artigo “Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo”: Aptidão física refere-se à capacidade do indivíduo apresentar um desempenho físico adequado em suas atividades diárias, prorrogando o surgimento precoce do cansaço durante a realização de atividades físicas. A atividade física é considerada como o processo do qual resultará o estado de aptidão física do indivíduo, esta última considerada como produto. (BÖHME, 2003).

3 OBJETIVOS

O projeto de pesquisa foi realizado com a intenção de explorar o nível de aptidão física de cada participante da amostra. O objetivo é propiciar ao analisado uma classificação de qual esporte o mesmo se encaixa, ou também, trabalhar aspectos carentes revelados nos testes, para que assim, ele possa obter aptidão para as modalidades desejadas, gerando inclusão no meio esportivo.

O intuito da pesquisa é também gerar a inclusão de todos nos esportes, a partir da hipótese de que os mesmos não praticam por falta de aptidão física, temos como objetivo a realização de testes que classifiquem o nível de aptidão de cada aluno relacionando os resultados dos mesmos com os determinados esportes mais praticados no Campus, que exigem aspectos específicos dos testes de aptidão.

4 METODOLOGIA/MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto envolve uma série de testes baseados na bateria de testes do PROESP- BR/Projeto Esporte Brasil (GAYA et al., 2016), onde busca avaliar a aptidão física dos atletas para classificá-los em suas respectivas modalidades esportivas. A coleta dos dados foi realizada no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins – Campus Araguaína, onde 100 alunos foram testados, avaliados e classificados.

Utilizamos duas das três ferramentas estabelecidas pelo PROESP-BR no desenvolvimento de nosso projeto: O PROESP-BR é composto por três ferramentas intimamente integradas:

- A. Bateria de testes (incluindo adaptações para crianças e adolescentes com síndrome de down 1 , crianças e adolescentes cegos e com deficiência visual)
- B. Critérios e normas de avaliação;
- C. Apoio virtual amigável

A aptidão física pode voltar-se para habilidades desportivas em que as variáveis, tais como agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade, são mais valorizadas, objetivando o desempenho desportivo (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

4.1 Elaboração de planilhas para organizar os dados

Com o auxílio do orientador do projeto, projetamos planilhas para a organização dos dados de cada atleta. Essas planilhas guardam os resultados do teste de aptidão física, para a melhor separação e distribuição de dados.

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA			
DIMENSÃO CORPORAL			
PESO	ALTURA		
CINTURA	QUADRIL		
ENVERGADURA			
DOBRAS CUTÂNEAS			
TRICIPES			
SUBSCAPULAR			
APTIDÃO FÍSICA PARA A SAÚDE			
IMC		IRCQ	
CORRIDA/CAMINHADA 6 MIN			
FLEXIBILIDADE			
ABDOMINAL 1 MIN			
APTIDÃO FÍSICA PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO			
TENTATIVAS	1ª	2ª	3ª
ARREMESSO MEDICINEBOLL 2 Kg			
SALTO HORIZONTAL EM DISTÂNCIA			
AGILIDADE QUADRADO			
VELOCIDADE CORRIDA DE 20 METROS			
CARDIO CORRIDA DE 6 MINUTOS			

Figura 1- Folha para coleta de dados dos pesquisados. Fonte: LIMA, SOUSA (2017).

4.2 Coleta de dados (Realização dos testes)

À medida que os atletas participaram dos testes, os resultados eram anotados nas planilhas (Figura 1). Foram realizados testes de resistência, força de membros superiores, força de membros inferiores, agilidade e velocidade. Cada aluno tem três chances de realizar cada teste, e o maior resultado define o seu nível naquele teste.

4.2.1 Força dos membros superiores (Arremesso de medicinebol)

Material: Uma trena e um medicine ball de 2 kg.

Sentado, com a coluna ereta e os cotovelos encostados na parede, o aluno realiza três lançamentos com medicine ball onde o maior lançamento (o que alcançar uma distância maior) é o que vai definir o seu resultado daquele teste (Figura 2). A medida foi registrada em centímetros.



Figura 2- Arremesso de Medicinebol. Fonte: GAYA (2016)

4.2.2 Força dos membros inferiores (Salto Horizontal em distância)

Material: fita métrica alojada ao solo.

Foi traçada uma linha onde delimita o local máximo onde o estudante poderia saltar. Sendo proibido pegar impulso e/ou pular à frente da linha (Figura 3). A medida do teste foi em centímetros.



Figura 3 – Salto Horizontal. Fonte: GAYA (2016)

4.2.3 Agilidade (teste do quadrado)

Materiais: Cronômetro e cones.

O aluno entra em no quadrado formado por quatro cones e tem que sair dele no menor tempo possível, tocando em todos os cones em ordem específica. A velocidade é essencial, porém se utilizada de forma descontrolada o atleta pode se atrapalhar e cair ou derrubando os cones. O sendo de espaço e coordenação motora são imprescindíveis para um bom desempenho nesse teste.

O tempo é medido em segundos e centésimos de segundos.

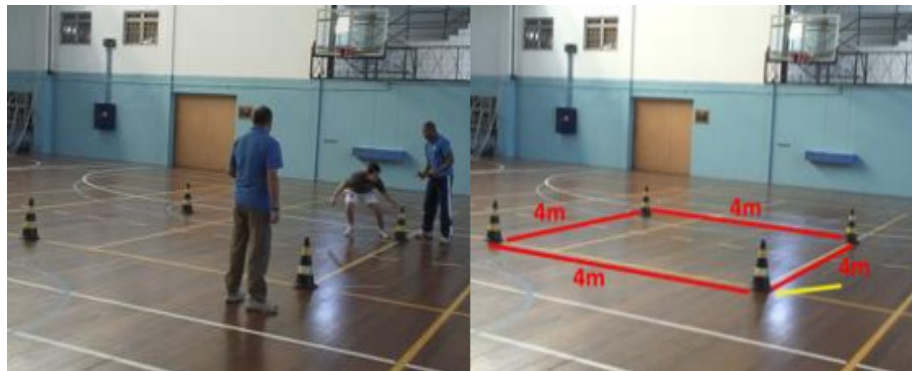


Figura 4 - Teste do quadrado. Fonte: GAYA (2016)

4.2.4 Velocidade (Corrida de 20 metros)

Materiais: Cronômetro e cones.

O aluno corre em um espaço de 20 metros, delimitado por cones no menor tempo possível, onde ele deve utilizar o máximo de velocidade que conseguir utilizar. Muitos alunos conseguiram um bom desempenho, e parte deles não se saiu muito bem. Alguns tinham dificuldade em se deslocar e acabavam diminuindo a sua velocidade antes de chegarem ao final do percurso. O tempo foi medido em segundos e centésimos de segundos (Figura 5).



Figura 5 – Corrida de velocidade 20 metros. Fonte: GAYA (2016)

4.3 Análise quantitativa de dados

A partir dos resultados dos testes analisamos e organizamos os testes em tabelas, separando por sexo e expondo apenas o desempenho dos alunos nos testes de aptidão física. Organizando os testes em planilhas podemos gerar uma organização e separação de dados mais favorável ao desenvolvimento do projeto.

4.4 Classificação qualitativa dos testes

Os testes foram classificados em cinco níveis (Excelente, muito bom, razoável e fraco) onde mostra o desempenho dos alunos em seus respectivos testes. Para a classificação desses resultados foi essencial a utilização das normas estatísticas constatadas no PROESP-BR.

Força dos membros superiores

Sexo (MASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	15	< 400	400 - 439	440 - 499	500 - 608	>= 609
	16	< 453	453 - 499	500 - 552	553 - 699	>= 700
	17	< 480	480 - 521	520 - 589	590 - 689	>= 690
Sexo (FEM)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	15	< 300	300 - 329	330 - 359	360 - 429	>= 430
	16	< 320	320 - 339	340 - 369	370 - 449	>= 450
	17	< 310	310 - 339	340 - 374	375 - 440	>= 441

Figura 6 - Classificação dos níveis de força de membros superiores Fonte: GAYA (2016)

Força dos membros inferiores

Sexo (MASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	15	< 180	180 - 193	194 - 209	210 - 242	>= 243
	16	< 186	186 - 199	200 - 214	215 - 248	>= 249
	17	< 186	186 - 203	204 - 219	220 - 250	>= 251
Sexo (FEM)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	15	< 135	135 - 147	148 - 162	163 - 198	>= 199
	16	< 131	131 - 142	143 - 158	159 - 191	>= 192
	17	< 121	121 - 134	135 - 152	153 - 189	>= 190

Figura 7 - Classificação dos níveis de força de membros inferiores. Fonte: GAYA (2016)

Agilidade (teste do quadrado)

Sexo (MASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	15	<= 4,91	4,92 - 5,59	5,60 - 5,99	6,00 - 6,26	> 6,26
	16	<= 4,90	4,91 - 5,42	5,43 - 5,75	5,76 - 6,10	> 6,10
	17	<= 4,90	4,91 - 5,43	5,44 - 5,75	5,76 - 6,03	> 6,03

Sexo (FEM ASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	15	<= 5,33	5,34 - 6,19	6,20 - 6,66	6,67 - 7,00	> 7,00
	16	<= 5,41	5,42 - 6,15	6,16 - 6,55	6,56 - 6,94	> 6,94
	17	<= 5,54	5,55 - 6,22	6,23 - 6,58	6,59 - 7,00	> 7,00

Figura 8 – Classificação dos níveis de força de agilidade. Fonte: GAYA (2016)

Velocidade (Corrida de 20 metros)

Sexo (MASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	15	<= 2,87	2,88 - 3,16	3,17 - 3,38	3,39 - 3,60	> 3,60
	16	<= 2,78	2,79 - 3,12	3,13 - 3,31	3,32 - 3,50	> 3,50
	17	<= 2,72	2,73 - 3,12	3,13 - 3,30	3,31 - 3,53	> 3,53

Sexo (FEM ASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	14	<= 3,00	3,01 - 3,70	3,71 - 3,97	3,98 - 4,21	> 4,21
	15	<= 3,05	3,06 - 3,72	3,73 - 4,00	4,01 - 4,25	> 4,25
	16	<= 3,24	3,25 - 3,70	3,71 - 4,00	4,01 - 4,23	> 4,23
	17	<= 3,16	3,17 - 3,79	3,80 - 4,07	4,08 - 4,32	> 4,32

Figura 9 – Classificação dos níveis de velocidade. Fonte: GAYA (2016)

4.5 Classificação dos níveis de aptidão nos esportes

Classificação dos atletas em esportes que possuem aptidão com base na classificação de seus resultados. Visto que esportes que precisam mais de força explosiva dos membros inferiores/superiores, velocidade e (ou) agilidade, estabelecemos relações para classificar os esportes adequados ao aluno baseando-nos na tabela do livro A Prática da Preparação Física (DANTAS, E. H. M, cap. 08, 2003). Nessa tabela (reduzida) do livro, utilizamos apenas a parte que envolve o projeto.

Qualidades Físicas	Treináveis	
	Membros Superiores	Membros Inferiores
Resistência	Importante	x
Força Explosiva	x	Importante
Agilidade	x	x
Velocidade	Imprescindível	Imprescindível

Figura 10 – Classificação de qualidades físicas. Fonte: Autores

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dos testes de aptidão física, tivemos a oportunidade de testar, classificar, observar e verificar o nível de aptidão física dos alunos, e as suas dificuldades e problemas em realizar os testes. Problemas posturais, falta de preparo neuromuscular, falta de coordenação motora, problemas com senso de espaço e falta de preparo físico são comuns em alguns alunos que não obtiveram um resultado favorável nos testes.

Todavia, grande parte dos alunos obtiveram resultados bons, muito bons ou excelentes, sobretudo continuam tendo dificuldades com parte desses problemas.

Para obter sucesso em qualquer programa de treinamento esportivo depende-se de diversas variáveis, que consideram desde o aprendizado básico do gesto motor específico do esporte, melhorando a eficiência mecânica do atleta, até a capacidade do treinador em compreender os mecanismos fisiológicos básicos que envolvem e determinam aptidão física de seus atletas (LEITE, 2000).

Durante a análise dos resultados percebemos que eram confirmadas as hipóteses de Gallahue e Ozmun: Em relação aos adolescentes, estes podem apresentar um atraso nas capacidades motoras, devido uma prática regular limitada ou ausente de atividade física, o qual ocasionará um fracasso no momento de desempenhar habilidades motoras específicas, na fase motora especializada. (2003).

Também é importante comentar que estes testes geraram um certo clima de competição entre alunos que se consideram atletas. Porém, alguns deles não conseguiram os resultados esperados, pois o nível de aptidão física não é definido pelo seu desempenho esportivo, mas sim o contrário.

5.1 Arremesso de Medicineball

Quase todos os alunos testados não conseguiram encostar os cotovelos na parede, o que é resultado de problemas posturais já estabelecidos e naturalizados no cotidiano do indivíduo. Problemas com a postura são comuns, pois são definidos pela forma como a pessoa se comporta no dia a dia, seus hábitos, seus costumes, entre outros.

Para Valadão, Lima e Barroso (2009) os problemas posturais não somente incapacitam atividades profissionais momentâneas, como também podem se tornar crônicas e afetar a qualidade de vida, sendo assim, a prática de exercícios físicos durante a infância e adolescência poderá ser uma alternativa para prevenir essas complicações.

O posicionamento inadequado em sentar, dormir, caminhar, trabalhar, carregar objetos, levantar peso, entre outros, acabam exigindo muito da musculatura, muitas vezes excedem os limites que a alavanca lombar suporta, aonde acaba sobrecarregando articulações e discos epifisários (SILVA et al., 2014).

Os resultados masculinos se sobressaíram em relação aos femininos na categoria muito bom – em cerca de 10% - embora os resultados femininos tenham sido melhores no nível excelente em 1% de diferença.

Sobretudo, os meninos também estão à frente em relação aos resultados fracos. É importante frisar que o número de meninos é superior ao de meninas.

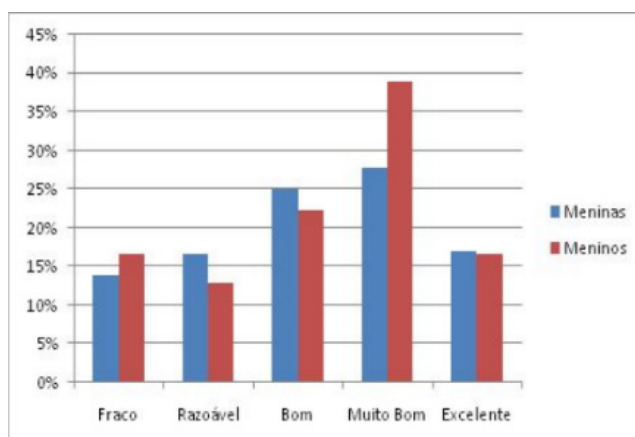


Figura 11 – Resultado dos testes do arremesso de medicinebol. Fonte: LIMA, SOUSA (2017).

5.2 Salto horizontal em distância

Notou-se uma dificuldade maior na aterrissagem dos meninos, pois mostraram um maior problema na hora de pousar. Algumas pessoas tiveram dificuldade em ficar atrás da linha. A falta de percepção da coordenação motora é evidente, e devido a esse problema, muitas pessoas não conseguiram fazer uma boa aterrissagem.

O conhecimento sobre seu corpo no espaço ainda está em construção, assim estimular o desenvolvimento do acervo motor com atividades de sentar, correr, brincar, agachar, pular, manipular objetos, é de suma relevância para a criança possuir um repertório grande de movimentos (RODRIGUES; ABRÃO, 2011).

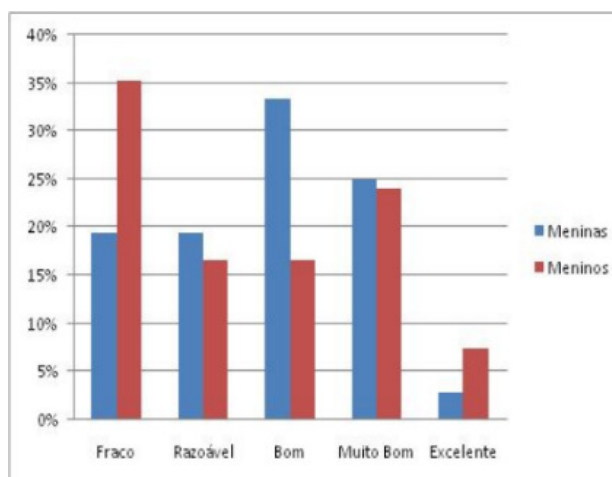


Figura 11 – Resultado dos testes de salto horizontal em distância. Fonte: LIMA, SOUSA (2017).

Nesse teste, os resultados femininos foram melhores que os masculinos em quase todos os níveis de classificação, com exceção apenas do nível excelente. Os meninos tiveram quase o dobro de resultados fracos em relação às meninas, chegando a 35% dos garotos testados. Em contrapartida as meninas tiveram mais da metade do desempenho dos meninos na categoria “bom”, liderando em uma diferença de 17%.

5.3 Agilidade (Teste do quadrado)

Para a realização desse teste o indivíduo a ser testado deve ter o desenvolvimento de sua coordenação motora razoavelmente elevada, e ter certa noção de espaço. O desenvolvimento motor é imprescindível para ter um bom resultado neste teste.

Alguns sistemas do corpo humano participam dos movimentos motores. Por exemplo: o sistema muscular, o sistema esquelético e o sistema sensorial. A interação desses sistemas faz com que as ações e as reações sejam equilibradas (LOUREDO, 2011).

Observamos que esse teste gerou grande competição entre os alunos, especialmente em relação aos meninos. Isso os impulsionou a dar o máximo de si para terminar o teste no menor tempo possível. Sobretudo, pensavam eles que simplesmente aumentando sua velocidade ao máximo, teriam um bom resultado no teste, o que não é verdade. Para um bom resultado nesse teste o indivíduo deve utilizar não apenas sua velocidade, mas sim sua agilidade que é a capacidade de se deslocar com uma grande velocidade sem perder o equilíbrio.

Como resultado, muitos caíram ou derrubaram cones e até se atrapalharam na hora de tocar os cones, fazendo isso na ordem errada.

Podemos notar que nesse teste as meninas conseguiram ter um desempenho melhor, mesmo o número de resultados fracos estarem altos (cerca de 56%) ainda conseguiram ser menores que os masculinos (cerca de 74%). Com exceção dos resultados razoáveis, todos os outros tiveram liderança feminina, tendo maior destaque os resultados “muito bom” (15%), tendo vantagem de 12% o que é o 5 vezes maior que o masculino que resultou apenas em 3% no total.

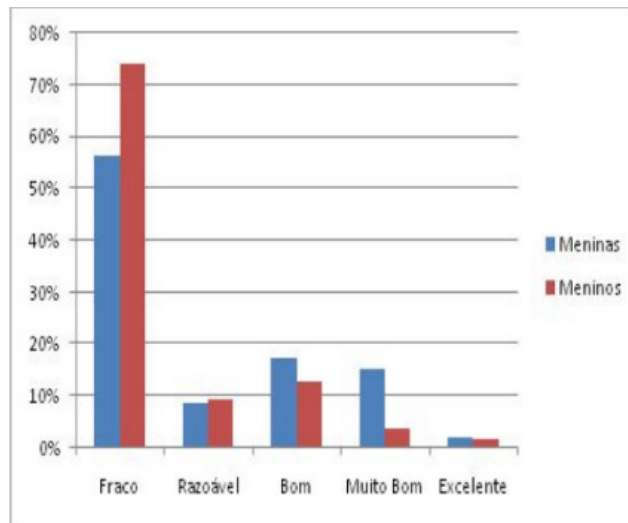


Figura 12 – Resultado dos testes do quadrado. Fonte: LIMA, SOUSA (2017).

5.4 Velocidade (Corrida de 20 metros)

Não houve muitas dificuldades na realização desse teste. Assim como o teste de agilidade, houve certa competitividade entre os alunos, porém dessa vez isso não atrapalhou, pois a maioria dos alunos tiveram bons resultados. Não tiveram muitas diferenças entre os resultados femininos e masculinos, pois nos dois grupos os resultados foram admiráveis.

Durante a realização do teste, nota-se que muitos alunos diminuem sua velocidade antes de chegarem à linha de chegada, o que diminui consideravelmente o seu desempenho naquele teste.

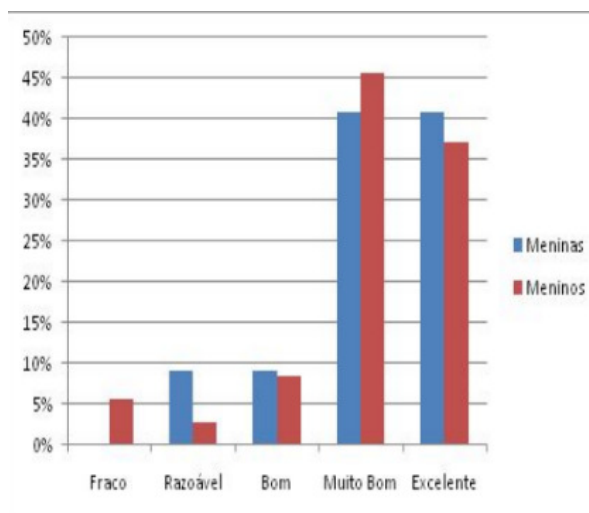


Figura 13 – Resultado dos testes de corrida de 20 metros. Fonte: LIMA, SOUSA (2017)

5.5 Classificação dos níveis de aptidão física em relação ao desempenho esportivo

	Atletismo	Futsal	Voleibol	Basquetebol
Força (Superiores)	-	-	Imprescindível	Imprescindível
Força (Inferiores)	Importante	Imprescindível	Importante	Importante
Velocidade	Imprescindível	Importante	Importante	Importante
Agilidade	Secundária	Importante	Importante	Importante

Tabela 1 – Classificação dos níveis de aptidão física em relação às forças em seu nível de importância. Fonte: Autores

Com base no livro A Prática da Preparação Física (DANTAS, E. H. M, cap. 08, 2003), classificamos os resultados dos testes em esportes que necessitam de determinadas capacidades esportivas.

MODALIDADES	
GRUPO 1	Voleibol Basquete
GRUPO 2	Futsal/provas de velocidade do Atletismo

Figura 14 – Classificação dos níveis de aptidão física em relação ao desempenho específico. Fonte: Autores

Com base na tabela anterior, podemos classificar dois grupos que possuem características em comum em determinados esportes. Por exemplo, Voleibol e basquetebol precisam de maior uso de força de membros superiores e agilidade, e por isso estão no mesmo grupo. Já Futsal e Atletismo precisam de maior força dos membros inferiores bem como a velocidade.

6 CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados coletados podemos indicar os níveis de aptidão física dos alunos, classificá-los em níveis qualitativos, indicá-los em relação aos esportes e incentivá-los a praticar esporte onde possam ter um bom desempenho. Além disso, podemos promover maior inclusão das pessoas nos esportes onde isso possibilita o aumento de interesse da população pelos esportes.

A expansão desta pesquisa é enorme, abrange vários temas e pode ser refletida no cotidiano das pessoas. Sedentarismo, prevenção de doenças, autoaceitação, inclusão social, prevenção de depressão e problemas emocionais podem ser exemplos de como essa área da Educação Física pode ser extremamente necessária.

Além disso, pode ser usada para a descoberta de novos talentos por órgãos que representem a nação em competições de nível mundial como os Jogos Olímpicos. Cuba é um país que faz uso destes testes apresentados juntamente a outros, e por utilizar este método consegue ótimos resultados nas Olimpíadas, e isso poderia ser aplicado em nosso país e possivelmente torná-lo uma potência olímpica.

Os testes de aptidão física têm uma grande aplicação em áreas como ciências humanas, exatas ou biológicas, onde por meio deles é possível gerar novos projetos e novas informações para serem utilizadas nessas vastas áreas.

REFERÊNCIAS

PEREIRA, C. H et al. Aptidão Física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. 16. ed N3. Brasília: **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2011.

FUHRMANN, M.; PANDA, M. D. J. APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE E AO DESEMPENHO ESPORTIVO DE ESCOLARES DO PIBID /UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA. V.9, N. 01, **Revista Biomotriz**, 2015.

NESELLO, J. J. APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO MOTOR DE ESCOLARES EM TURNO INTEGRAL: UM CASO DE ESTUDO.

CHICORSKI, M. et al. PREVENÇÃO DE PROBLEMAS POSTURAIS: A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, **Revista interdisciplinar Saúde & Meio ambiente**, v. 5, n. 2, p. 74-81, jul./dez. 2016.

SILVA, M. R.; FERRAZ, L.; MARCHIORI, P. M.; BRAGHINI, C. C.; FERRETI, F.; RECH, A. P.; FERRAZZO, J. F. Autocuidado postural: educação em saúde com adolescentes do meio rural. **FisiSenectus**. v. 2, n. 2, p. 35-44, 2014.

Andrade, L. A, **IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM ESCOLARES**, Brasília, 2011.

GAYA, A; GAYA, A, **PROJETO ESPORTE BRASIL (PROESP-BR)**, 2016.

DANTAS, E. H. M, **A PRÁTICA DA PREPARAÇÃO FÍSICA**, SHAPE, Rio de Janeiro, 2003.

SANTOS, M. **Por uma geografia nova**. São Paulo: Hucitec, 1996 apud MORAES, P. R. **Geografia Geral e do Brasil**. 3. ed. São Paulo: HARBRA, 2005.

SEVERINO, A. J. **Metodologia Do Trabalho Científico**. 21ª ED. São Paulo: Cortez, 2000.