

APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE ESCOLARES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE CAPÃO DA CANOA/RS

Leila Sessi de Toni¹
Carla Pinheiro Lopes,²
Paulo Roberto Tassinari Ignácio³
Inês Teresinha Oliveira Jacques⁴

Resumo

Introdução: Avanços tecnológicos e científicos representam melhorias na qualidade de vida para a sociedade, mas, por outro lado, ocasionam redução nas atividades físicas e esportes, fragilizando componentes de aptidão física relacionados à saúde (ApFRS), compreendidos por capacidade cardiorrespiratória, componentes neuromotores e composição corporal (PETROSKI ET AL. 2011). **Objetivos:** Verificar níveis da aptidão cardiorrespiratória, Tempo Sentado (TS) e Tempo de Atividade Adicional (TAFS) em escolares praticantes e não praticantes de aulas de Educação Física em escola de Capão da Canoa, RS. **Método:** Estudo transversal, observacional e comparativo. Amostra contou com 60 escolares de ambos os gêneros, do 3º- 5º ano, idade de 8 a 10 anos, que foram submetidos ao Teste de 6 minutos de corrida/caminhada (T6min) e questionário sobre TS e TAFS. Na comparação entre os grupos, utilizou-se Teste T-Student. Nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** Os grupos praticantes e não praticantes de educação física apresentaram médias e desvio-padrão das variáveis: idade, distância, TS e TAFS, respectivamente ($9 \pm 0,74$), ($9,07 \pm 0,83$), ($p0,743$); ($1007,85 \pm 86,22$), ($847,46 \pm 97,24$; $p < 0,001$); ($4,47 \pm 0,57$), ($2,63 \pm 1,22$; $p < 0,001$); ($181,50 \pm 62,800$), ($219,70 \pm 59,51$; $p 0,009$); ($144,67 \pm 36,43$). O grupo praticante das aulas de educação física com atividades adicionais apresentou condição cardiorrespiratória superior comparados ao grupo não praticante ($p < 0,001$). Resultados de TAFS indicam que os alunos do grupo ativo praticam a educação física escolar como prioridade de atividade feita na semana. Na associação entre TS e distância percorrida entre as meninas inativas e ativas e meninos inativos, não se obteve relevância associativa (respectivamente, $r = 0,32$; $r = 0,05$; $r = 0,03$). A associação entre TS e condição cardiorrespiratória entre meninos ativos apresentou correlação negativa ($r = -0,49$), evidenciando que o TS tem influência direta e moderadamente deletéria sobre a condição cardiorrespiratória. **Conclusões:** Os alunos praticantes das aulas de educação física possuem aptidão cardiorrespiratória superior aos alunos inativos nas aulas. O TS médio do grupo não praticante foi maior do que no grupo praticante.

Palavras-chaves: Aptidão cardiorrespiratória, escolares, aulas de educação física.

¹ Graduando do curso de Educação Física da Ulbra/Torres.

² Prof. Ms. do curso de Educação Física da Ulbra/Torres.

³ Prof. Esp. do curso de Educação Física da Ulbra/Torres.

⁴ Profa. Dra. do curso de Educação Física da Ulbra/Torres.

Introdução

Os avanços tecnológicos e científicos representam avanços em qualidade de vida para a sociedade, mas por outro lado, ocasionam redução nas praticas relacionadas à atividades física e esportes, fragilizando os componentes da aptidão física relacionado à saúde (ApFRS), nos quais se encontram a capacidade cardiorrespiratória, força/resistência muscular, flexibilidade e composição corporal (PETROSKI ET AL. 2011)

Silva, Martins e Silva (2011) destacam a prevalência de sobrepeso/obesidade, hipertensão e diabetes desencadeadas através do estilo de vida dos escolares, provocando um alarme, tendo em vista que estes fatores na infância podem desencadear doenças crônicas e degenerativas na vida adulta. No entanto percebe-se pouca iniciativa para mudar este quadro, fazendo com que a educação física escolar assuma um papel importante no desenvolvimento de uma cultura de um estilo de vida saudável, orientando para a prática de atividades além do ambiente escolar.

Sales e Moreira (2012) salientam que a prática de atividades físicas deve começar na infância, contribuindo para uma vida saudável ainda enquanto criança e também pela influência no nível de atividade na vida adulta. Ferrari et al. (2013) destaca que cerca de

80% das crianças e adolescentes no mundo, não atingem os 60 minutos por dia de atividades moderada a vigorosa, propostas a essa população.

Farias Junior (2006) relata que apesar de as crianças aparentarem ser fisicamente ativas, tem sido demonstrado que a prevalência de inatividade física tem sido elevada neste grupo. Aponta-se uma tendência nas últimas décadas para redução da atividade física, principalmente em crianças, amplamente relatada em diversos países.

Para Silva et al. (2010) a condição cardiorrespiratória destaca-se como um importante componente da ApFRS, indicando que um bom desenvolvimento da mesma contribui para uma menor incidência de doenças crônico-degenerativas. A aptidão aeróbica tem importância tanto no desempenho motor, como principalmente para a saúde, tanto em adultos como em crianças, (VASCONCELOS et al. 2011).

Sales e Moreira (2012) destacam ainda que o nível de condição cardiorrespiratória em crianças sofre influência de transformações fisiológicas, anatômicas provenientes de descargas hormonais, quanto pelo nível de atividade física praticada.

Com a diminuição dos níveis de atividade física e o aumento do sedentarismo em escolares, torna-se relevante avaliar os componentes da ApFRS (FARIAS ET AL., 2010), assim, o objetivo desse estudo foi verificar os níveis da aptidão cardiorrespiratória,

atividades adicionais fora do ambiente escolar e tempo sentado dos dois grupos, em escolares de 8 a 10 anos praticantes e não praticantes das aulas de educação física de uma escola de Capão da Canoa, RS.

Método

A pesquisa foi realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental Cícero da Silva Brogni, situada no município de Capão da Canoa/RS, caracterizando-se como transversal, observacional e comparativa, incluindo amostra de escolares de ambos os gêneros do 3º, 4º e 5º ano, com idades de 8 a 10 anos da escola selecionada.

O estudo foi realizado com 60 crianças de ambos os gêneros. Considerou-se a amostra em dois grupos, sendo um grupo praticante das aulas de educação física, podendo ter atividades realizadas fora do contexto escolar (amostra aleatória simples), e o outro não praticante das aulas de educação física e de atividades fora do ambiente escolar (amostra intencional). Os grupos contaram com 30 escolares cada, sendo 17 meninas e 13 meninos para cada grupo.

Os critérios inclusivos foram: estudar regularmente na escola, ter idade pré-determinada, voluntariedade e apresentar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE- anexo1) assinado pelos pais ou responsável, sendo excludentes: não voluntariedade na participação, apresentar restrição à prática de atividade física ou/e não apresentar consentimento assinado.

Para a realização da pesquisa com os escolares, primeiramente, solicitou-se autorização da escola, após foi mandado o TCLE para que responsáveis autorizassem as crianças à participação na pesquisa.

Os dados foram coletados no ginásio da escola, por dois avaliadores treinados para o procedimento.

Para verificar os alunos participantes e não participantes das aulas de educação física foi solicitado às professoras da escola a indicação dos alunos. Foram considerados

alunos não praticantes aqueles que não realizavam as aulas ou por tempo insuficiente e de maneira irregular entre as semanas, grande número de faltas ou resistentes na participação, as realizações das aulas de Educação Física é de uma vez por semana, com a duração de 90 min. Para avaliação da condição cardiorrespiratória foi utilizado o teste de corrida/caminhada de 6 minutos (T6min), através protocolo do PROESP-Br (2012). No teste o aluno percorre a maior distância possível dentro dos 6 minutos, podendo caminhar se sentir cansaço ou outro desconforto, ou podendo parar o teste a qualquer momento. Foi demarcado na quadra do ginásio da escola um retângulo com cones sendo a

medida 21x11, totalizando 64 metros à volta. Após os 6 minutos foram verificadas o número de voltas de cada aluno, através da metragem do início até onde ele parou, ao fim do teste.

Ademais, verificou-se o Tempo de Atividade Física Semanal (TAFS) e Tempo Sentado (tempo exposto a atividades sedentárias - TS), por meio de questionário de avaliação da atividade física e sedentarismo em crianças e adolescentes (Anexo2). O grupo não praticante respondeu, apenas, às questões referentes às TS.

Análises Estatísticas

Conforme a distribuição amostral, a análise dos dados foi processada através do programa Microsoft Office Excel 2007. Utilizou-se estatística descritiva (média e desvio padrão). A diferença entre as médias das variáveis (distância percorrida e TS) foi verificada através do teste de significância T-Student e, a associação nas variáveis contínuas dentre os grupos pela correlação de Pearson. O nível de significância adotado foi de 0,05.

Resultados e Discussão

Os achados deste estudo foram relatados entre os valores de referência para aptidão cardiorrespiratória para o T6min para meninos e meninas. Os valores expressos são considerados em metros (m).

Na tabela 1, é apresentada a caracterização dos grupos praticantes e não praticantes das aulas de educação física através de valores das médias e desvio padrão das variáveis: idade, distância, classificação, TS e TAFS. O Test-t indicou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para as variáveis: distância, classificação e tempo sentado. O TAFS foi utilizado como modo de verificar o tempo de atividade física do grupo ativo, não sendo comparativo este dado.

Tabela 1 - Caracterização geral da Amostra e resultados

Variáveis	Praticantes (n=30) (média ± DP)	Não praticantes (n=30) (média ± DP)	P
Idade (anos)	9 ± 0,74	9,07 ± 0,83	0,743
Dist. (m)	1007,85 ± 86,22	847,46 ± 97,24	P < 0,001
Classificação	4,47 ± 0,57	2,63 ± 1,22	P < 0,001
TS (min/dia)	181,50 ± 62,80	219,70 ± 59,51	0,009
TAFS (min/sem.)	144,67 ± 36,43	---	---

As comparações de idade, distância, classificação e TS entre os alunos dos grupos praticantes e não praticantes das aulas de educação física, divididos por gênero, não apresentando diferença significativa apenas para TS entre os meninos (p= 0,77) (Tabela

2).

Tabela 2 - Resultados observados entre crianças praticantes e não praticantes de atividades físicas escolares e adicionais, divididos por gênero.

Variáveis	Praticantes		Não praticantes	
	(média ± DP)		(média ± DP)	
	Masculino (n=13)	Feminino (n=17)	Masculino (n=13)	Feminino (n=17)
Idade	9 ± 0,69	8,88 ± 0,78	9 ± 0,91	9,12 ± 0,78
Dist. (m)	1047,49 ± 84,93*	977,54 ± 76,22*	860,49 ± 79,62*	837,49 ± 79,62*
Classificação	4,31 ± 0,48*	4,59 ± 0,62*	2,38 ± 1,19*	2,82 ± 1,24*
TS (min/dia)	198,23 ± 79,57	168,71 ± 44,70*	205,69 ± 45,40	230,41 ± 67,75*
TAFS (min/sem.)	146,15 ± 36,43	143,53 ± 36,18	-	-

* Diferenças significativas: $p < 0,05$ na comparação dos gêneros

Nos dados TAFS (min/sem) no grupo praticante das aulas de educação física escolar e atividades adicionais, ressalta-se que as sessões escolares têm duração de 90 minutos, então, resultados de TAFS, indicam que os alunos do grupo ativo praticam a educação física escolar como prioridade de atividade feita na semana (atividade adicional 56,15 min/sem), conforme médias de TAFS de meninas e meninos do grupo ativo (Tabela 2).

Os resultados da condição cardiorrespiratória (metragem T6min) e classificação do teste evidenciam que o grupo praticante das aulas de educação física mais atividades adicionais, apresentam condição cardiorrespiratória significativamente superior comparados ao grupo não praticante, inclusive na comparação entre os gêneros ($p < 0,001$).

No estudo de Sales e Moreira (2012) avaliando capacidade cardiorrespiratória e composição corporal de participantes e não participantes das aulas de educação física ($p < 0,001$) encontraram resultados significativos na capacidade cardiorrespiratória na comparação dos dois grupos, corroborando com o presente estudo.

No estudo de Gehre (2010) avaliando componentes da aptidão física de praticantes de educação física, iniciantes e avançados em jiu-jitsu o grupo praticante somente das aulas de educação física obteve resultados melhores na condição cardiorrespiratória, evidenciando que as aulas de educação física podem produzir benefícios na aptidão cardiorrespiratória.

Na associação entre TS e distância percorrida entre as meninas inativas e ativas e meninos inativos, não obteve significância (respectivamente, $r = 0,32$; $r = 0,05$; $r = 0,03$).

No presente estudo a associação entre TS e condição cardiorrespiratória entre os meninos ativos apresentou correlação negativa ($r = -0,49$), evidenciando que o tempo sentado tem influência direta sobre a condição cardiorrespiratória

(Figura1).

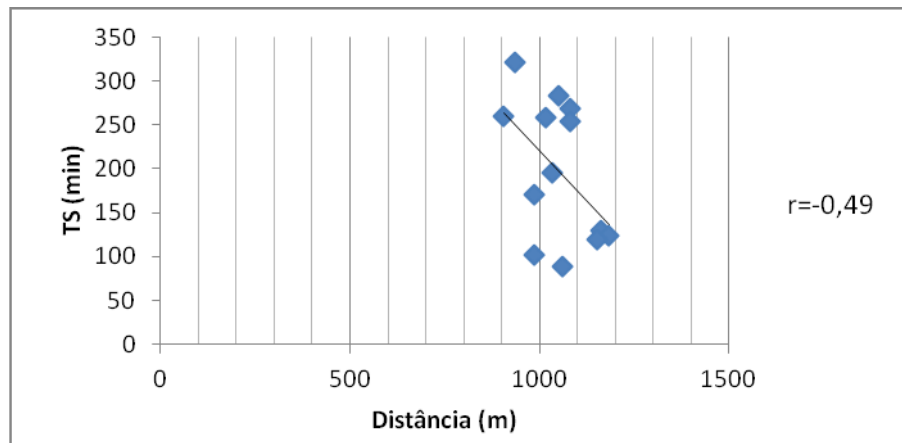


Figura 1 - Associação entre tempo sentado (min.) e distância percorrida (m.) no T6min de meninos ativos

Santos et al. (2013) relata que o Comportamento sedentário está associados a baixas aptidões cardiorrespiratória e que este comportamento pode contribuir para o surgimento da síndrome metabólica, termo que para designar conjunto de fatores de risco para desenvolvimento de doença cardiovascular.

Conclusões

Ao final deste estudo, conclui-se que:

1. Os alunos praticantes das aulas de educação física possuem aptidão cardiorrespiratória superior aos alunos que não praticam atividade física, seja na escola ou fora dela.
2. O TS médio do grupo não praticantes das aulas de educação física foi superior ao grupo praticante. No TS e distância percorrida houve associação apenas para os meninos ativos, indicando possibilidades que quanto menos TS, maior aptidão cardiorrespiratória.
3. Há importância da educação física como fonte de atividade física semanal para os escolares, tendo em vista que tempo médio de atividade física adicional/ semana é normalmente inferior àquele dedicado ao exercício ou atividade física escolar.

Sugere-se que:

- (1) Mais estudos possam investigar diferenças entre componentes de aptidão física relacionado à saúde (ApFRS), de praticantes regulares e não praticantes das aulas de educação física escolares.

Referências

FARIAS, E.S.; CARVALHO, W.R.G.; GONÇALVES, E.M.; GUERRA-JÚNIOR, G. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2010, 12(2):98-105.

FARIAS JÚNIOR, J.C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. *R. bras. Ci. e Mov.* 2006; 14(2): 57-64.

FERRARI, G.L.M.; BRACCO, M.M.; MATSUDO, V.K.R.; FISBERG, M. Aptidão cardiorrespiratória e estado nutricional de escolares: evolução em 30 anos. *J. Pediatr. (Rio J)*. 2013; 89(4):366-73.

GAYA, A.; LEMOS, A.; GAYA, A.; TEIXEIRA, D.; PINHEIRO, E.; MOREIRA, R. Manual de testes e avaliação versão 2012. Projeto Esporte Brasil, PROESP-Br, 2012.

GEHRE, J.A.V.; COELHO J.M.O.; BOTELHO NETO, W.; QUEIROZ, J.L.; CAMPBELL, C.S.G. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. *R. bras. Ci. e Mov* 2010;18(2):76-83.

PETROSKI, E.L.; SILVA, A.F.; RODRIGUES, A.B.; PELEGRINE, A. Aptidão física relacionada a saúde em adolescentes brasileiros residentes em áreas de médio/baixo índice de desenvolvimento humano. *Rev. salud pública.* 13 (2): 219-228, 2011.

SALES, W.F.; MOREIRA, O.C. Capacidade cardiorrespiratória e composição corporal de estudantes participantes e não participantes de aulas de educação física. *Brazilian journal of Biomotricity*, v. 6, n. 3, p. 153-158, 2012.

SANTOS, A.; ANDAKI, A.C.R.; AMORIAM, P.R.S.; MENDES, E.L. Fatores associados ao comportamento sedentário em escolares de 9-12 anos de idade. *Motriz, Rio Claro*, v.19 n.3, Suplemento, p.S25-S34, jul/set. 2013.

SILVA, O. B. Questionários de Avaliação da Atividade Física e do Sedentarismo em Crianças e Adolescentes. Revista do DERC, Departamento de Ergonomia, Exercício e Reabilitação Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia ANO XV, 2009, N. 45

SILVA, S.E.; MARTINS, E.C.; SILVA, F.M. A saúde na educação física: uma revisão sobre a prática escolar. Periódico Científico Projeção e Docência | v.4| n.1, 2013.

SILVA, S.M.; SANTOS, A.C.S.; SILVA, H.M.; COSTA, C.L.A.; NOBRE, G.C. Aptidão cardiorrespiratória e composição corporal em crianças e adolescentes. Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 664-671, jul/set. 2010.

VASCONCELOS, S.L.; SOARES-NETA, Z.B.; RODRIGUES, A.M.S.; FERRAZ, A.S.M. Nível de atividade física e capacidade aeróbica de escolares do ensino público e privado da zona sul de Teresina. Educação Física em Revista ISSN: 1983-6643 Vol.5 N°3 set/out/nov/dez – 2011.

ANEXOS

Anexo 1- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA													
Título do Projeto: Aptidão Cardiorrespiratória de escolares praticantes e não praticantes das aulas de Educação Física de uma escola de Capão da Canoa - RS													
Área do Conhecimento: Saúde					Número de participantes		No centro: 94		Total: 94				
Curso: Educação Física					Unidade: Ulbra - Torres								
Projeto Multicêntrico	<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	<input checked="" type="checkbox"/>	Nacional	<input type="checkbox"/>	Internacional	Cooperação Estrangeira	<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Patrocinador da pesquisa: Não há.													
Instituição onde será realizado: Escola Municipal Cícero da Silva Brogni													
Nome dos pesquisadores e colaboradores: Carla Pinheiro Lopes, Leila Sessi de Toni, Márcio de Mesquita Lumertz, Laila de Freitas Cunha													

Seu filho (e/ou menor sob sua guarda) está sendo convidado (a) para participar do projeto de pesquisa acima identificado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua autorização para que ele participe neste estudo será de muita importância para nós, mas se retirar sua autorização, a qualquer momento, isso não lhes causará nenhum prejuízo.

2. IDENTIFICAÇÃO DO SUJEITO DA PESQUISA E DO RESPONSÁVEL			
Nome do Menor:		Data de Nasc:	Sexo:
Nome:		Data de Nasc:	Sexo:
Nacionalidade:		Estado Civil:	Profissão:
RG:	CPF/MF:	Telefone:	E-mail:
Endereço:			

3. IDENTIFICAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL		
Nome: Carla Pinheiro Lopes		Telefone: (51) 8195 8810
Profissão: Professora ULBRA	Registro no Conselho Nº:	E-mail: carlapinheirolopes@hotmail.com
Endereço: Rua Farroupilha, 8001- prédio 55- Bairro São Luís, Canoas- RS		

Eu, responsável pelo menor acima identificado, após receber informações e esclarecimento sobre este projeto de pesquisa, autorizo, de livre e espontânea vontade, sua participação como voluntário (a) e estou ciente:

1. Da justificativa e dos objetivos para realização desta pesquisa

Hoje em dias as crianças estão muito tempo na frente do computador, videogame, televisão. Não brincam nas ruas, praças, escolas, ou em atividades estruturadas como escolinhas de futebol, vôlei, dança, lutas, natação entre outros. Em muitos casos a única oportunidade de praticar exercício físico é na escola, mas mesmo com essa oportunidade os alunos não participam das aulas de educação física, optando por atividades sedentárias. Este estudo tem o objetivo de avaliar os efeitos das aulas de educação física escolar na aptidão cardiorrespiratória nos estudantes que praticam as aulas de educação física comparando com aqueles que não praticam.

2. Do objetivo da participação de meu filho

O intuito da participação do aluno no teste que será realizado é a verificação da aptidão do coração e pulmão nas crianças ativas e inativas durante aulas de educação física.

3. Do procedimento para coleta de dados

Será realizado um teste de corrida de 6 minutos. O aluno percorrerá a maior distância possível, podendo parar o teste, a

qualquer momento, podendo caminhar se sentir cansaço ou outro desconforto. O teste será aplicado no ginásio da escola, em horário de aula, na data prevista.

4. Da utilização, armazenamento e descarte das amostras

Os dados serão utilizados dentro do estudo como forma de avaliar se a educação física escolar tem efeitos na condição cardiorrespiratória em crianças. Após este estudo os dados serão destruídos.

5. Dos desconfortos e dos riscos

Os riscos prováveis são cansaço, possíveis dores nos membros inferiores após o esforço, falta de ar, dor ao respirar.

6. Dos benefícios

Avaliar se a educação física escolar traz benefícios para seus participantes, na aptidão cardíaca e respiratória. Após o teste, os avaliados poderão saber do seu resultado.

7. Da isenção e ressarcimento de despesas

A participação de seu filho(a) (e/ou menor sob sua guarda) é isenta de despesas e não receberei ressarcimento porque não terei despesas na realização do teste.

9. Da forma de acompanhamento e assistência

Não haverá acompanhamento.

10. Da liberdade de recusar, desistir ou retirar meu consentimento

Tenho a liberdade de recusar, desistir ou de interromper a colaboração nesta pesquisa no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação. A minha desistência não causará nenhum prejuízo à minha saúde ou bem estar físico. Não virá interferir com assuntos da escola e não terei nenhum prejuízo.

11. Da garantia de sigilo e de privacidade

Os resultados obtidos durante este estudo serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações científicas, desde que meus dados pessoais não sejam mencionados.

12. Da garantia de esclarecimento e informações a qualquer tempo

Tenho a garantia de tomar conhecimento e obter informações, a qualquer tempo, dos procedimentos e métodos utilizados neste estudo, bem como dos resultados finais, desta pesquisa. Para tanto, poderei consultar o **pesquisador responsável, Prof. Carla Lopes**. Em caso de dúvidas não esclarecidas de forma adequada pelo(s) pesquisador(es), de discordância com os procedimentos, ou de irregularidades de natureza ética poderei ainda contatar o **Comitê de Ética em Pesquisa da ULBRA Canoas(RS)**, com endereço na Rua Farroupilha, 8001 – Prédio 14 – Sala 224, Bairro São José, CEP 92425-900 - telefone (51) 3477-9217, e-mail comitedeetica@ulbra.br.

Declaro que obtive todas as informações necessárias e esclarecimento quanto às dúvidas por mim apresentadas e, por estar de acordo, assino o presente documento em duas vias de igual conteúdo e forma, ficando uma em minha posse.

_____(), ____ de _____ de _____.

Sujeito da Pesquisa

Responsável pelo Sujeito da Pesquisa

Pesquisador Colaborador do pelo Projeto

Anexo 2- Questionário de avaliação da atividade física e sedentarismo em crianças e adolescentes

Para responder a estas perguntas você vai procurar se lembrar das atividades físicas ou horas sem fazer atividade física no último mês:

1. DESLOCAMENTO PARA A ESCOLA :

não vai andando bicicleta carro / outro transporte

Se você vai andando, de bicicleta ou outro meio que gaste energia (patins, etc), quanto tempo gasta por dia somando ida e volta? _____ minutos por dia _____ vezes por semana

2. AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA :

não faz 1 vez por semana 2 vezes por semana 3 vezes por semana

Tempo gasto fazendo exercícios: _____ minutos por dia _____ minutos por semana

3. OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS:

A) Faz atividades físicas regulares ou esportes?

nunca ou quase nunca algumas vezes sempre

B) Pratica atividade física intensa - que o deixa cansado, com a respiração difícil ou o coração acelerado (correr, bicicleta, natação, algum esporte – descreva):

Tipo de exercício: _____, _____ minutos por dia _____ vezes por semana

Tipo de exercício: _____, _____ minutos por dia _____ vezes por semana

Tipo de exercício: _____, _____ minutos por dia _____ vezes por semana

TOTAL : _____ minutos por dia _____ vezes por semana

C) Pratica atividade física leve - que não o deixa muito cansado, nem com a respiração difícil ou o coração muito acelerado (caminhar, outras atividades – descreva):

Tipo de exercício: _____, _____ minutos por dia _____ vezes por semana

Tipo de exercício: _____, _____ minutos por dia _____ vezes por semana

Tipo de exercício: _____, _____ minutos por dia _____ vezes por semana

TOTAL : _____ minutos por dia _____ vezes por semana

4. PERÍODOS SEM FAZER ATIVIDADE FÍSICA :

(descreva o tempo que passa assistindo televisão, vídeo, DVD , no computador, videogame ou ao telefone)

Assistindo TV , vídeo ou DVD : _____ minutos por dia _____ horas por semana

Jogando no computador ou videogame: _____ minutos por dia _____ horas por semana

Conversando ao telefone: _____ minutos por dia _____ horas por semana

TOTAL : _____ minutos por dia _____ horas por semana

Anexo 3. Valores de referência para a aptidão cardiorrespiratória.

Sexo	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
Masculino	8	< 773	773 a 825	826 a 878	879 a 1009	> 1009
	9	< 845	845 a 899	900 a 965	966 a 1096	> 1096
	10	< 880	880 a 941	942 a 1009	1010 a 1157	> 1157
Feminino	8	< 700	700 a 734	735 a 777	778 a 875	> 875
	9	< 750	750 a 789	790 a 840	841 a 966	> 966
	10	< 783	783 a 831	832 a 883	884 a 1027	> 1027

Para realizar a leitura dos resultados foram adotados valores numéricos como forma de classificação (Anexo3). Foram determinado fraco (1), razoável (2), Bom (3), M.Bom (4) e Excelência (5).