

PERFIL PARADOXAL DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DE 10-12 ANOS: Baixa Resistência Aeróbica e Alta Velocidade

Victor Gabriel¹

João Victor²

Laysla Rayssa³

Maria Clara⁴

Gilberto Reis Agostinho Silva⁵

RESUMO

A faixa de 10-12 anos é transição importante para o desenvolvimento motor. A aptidão física nessa idade é multifacetada, com componentes aeróbicos e anaeróbicos. Analisar o perfil desses componentes pode revelar tendências de desenvolvimento e estilo de vida. O objetivo foi descrever e analisar o perfil de aptidão física de escolares, comparando o desempenho em aptidão cardiorrespiratória e velocidade. Realizou-se estudo descritivo com 36 escolares (19 masculinos, 17 femininos) de 10-12 anos. O estudo foi aprovado no CEP (Parecer 7.212.743). Os testes de Corrida de 6 minutos (aeróbico) e Corrida de 20 metros (anaeróbico) do PROESP-Br. Desempenho foi classificado em "Zona de Risco" (ZR) ou "Zona Saudável" (ZS) para o teste de 6 minutos, e em níveis "Fraco" a "Excelência" para o teste de 20 metros. Foi identificado um perfil paradoxal. A aptidão cardiorrespiratória mostrou-se criticamente baixa: 94,7% (n=18) dos rapazes e 100% (n=17) das moças classificados em ZR (Corrida 6 min). Em contraste, o desempenho em velocidade (anaeróbico) foi notavelmente alto. No teste de 20 metros, apenas 21,0% (n=4) dos rapazes e 17,6% (n=3) das moças classificados como "Fraco". A maioria demonstrou alto desempenho: 42,1% (n=8) dos rapazes e 76,4% (n=13) das moças alcançando "Excelência". Escolares de 10-12 anos apresentaram perfil de aptidão física dissociado: exibem níveis excelentes de velocidade (capacidade anaeróbica), mas demonstram déficit profundo na resistência aeróbica. Isso sugere um estilo de vida com atividades de curta duração e alta intensidade, com ausência de estímulos aeróbicos contínuos, resultando em baixo condicionamento cardiovascular e elevado risco à saúde.

Palavras-chave: Aptidão Física; Capacidade Aeróbica; Capacidade Anaeróbica; Saúde Escolar; Velocidade.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

5 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).