

# NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DE PARTICIPANTES DO SESI - PROJETO ATLETA DO FUTURO DO MUNICÍPIO DE SANTA CRUZ DO SUL/RS

CLÁUDIA DANIELA BARBIAN  
CAROLINE LÚCIA STÜLP  
MARTHA HELENA SEGATTO PEREIRA  
Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)  
Santa Cruz do Sul – RS - Brasil  
claubarbian@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Em um tempo relativamente curto, a sociedade tem sofrido mudanças consideráveis na quantidade de atividade física exigida na vida diária, sendo que a vida sedentária é um dos maiores problemas de saúde pública. Considera-se sedentária a pessoa que não realiza atividades físicas no lazer, tem ocupações que não exigem esforço físico e desloca-se utilizando automóveis, tendo um gasto energético equivalente, inferior a 500 kcal por semana. O sedentarismo contribui para a ocorrência de doenças crônicas, mortes prematuras e invalidez (BARBANTI, 2002; NAHAS, 2003).

A atividade física define-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em um gasto energético acima do estado de repouso. É um termo geral que compreende qualquer atividade de lazer, ocupacional e doméstica, incluindo o exercício físico. Define-se exercício nesse contexto como uma sequência planejada de movimentos que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, das habilidades motoras ou reabilitação, ou seja, exercício é um tipo de atividade física, mas não é seu sinônimo (NAHAS, 2003; BARBANTI, 2013).

A aptidão física é combinada a um conjunto de características biológicas que o indivíduo dispõe, podendo ser aperfeiçoado ou agravado, dependendo do estilo de vida seguido no decorrer da vida (RIBEIRO et al, 2013). É a capacidade de realizar as atividades físicas, diferenciando-se por dois modos de enfoque: aptidão física relacionada à performance motora – performance máxima no esporte ou no trabalho; e aptidão física relacionada à saúde – proporciona mais energia para o lazer e o trabalho, desenvolvendo um menor risco à propensão a doenças crônicas degenerativas (NAHAS, 2003). Deste modo, o objetivo pode basear-se em envolver-se pouco em uma atividade para conquistar algum provento para a saúde antes de incidir alguma doença, envolver-se em uma dimensão considerável de atividade a fim de aprimorar ou conservar um alto nível de aptidão física, ou envolver-se em uma atividade que propicia ao sujeito incapacitado readquirir e/ou alcançar o máximo possível de função. Sendo que, esses objetivos devem ser atingidos simultaneamente que as lesões são evitadas (PLOWMAN e SMITH, 2010).

As menções dos ganhos da prática de atividade física regular na melhoria da qualidade de vida instigam a atenção quanto à sua imensa relação entre os níveis de prática da atividade física, os índices da chamada aptidão física e o estado de saúde das pessoas. A prática de atividade física influencia nos índices de aptidão física, que por sua vez influi nos níveis da prática de atividade física. Desse modo, as pessoas que se envolvem em programas de atividades físicas regulares tendem a apresentar melhores índices de aptidão física e com o aumento desta são propensas a tornarem-se mais ativas (GUEDES e GUEDES, 1995).

Segundo Oliveira et al (2013) o estudo da aptidão física relacionada à saúde é uma forma para diagnosticar alterações do crescimento, do estado de saúde e revelação de talentos esportivos, pois desponta subsídios para intervenções em programas de treinamento. Proporciona, também, em crianças e adolescentes informações essenciais para o acréscimo das capacidades motoras abrangidas em diversas modalidades esportivas, beneficiando a prevenção, conservação e aumento da capacidade funcional procedendo em melhores

condições de saúde e de qualidade de vida, convindo também para a orientação da reeducação do estilo de vida (MARTINS et al, 2011; OLIVEIRA et al, 2012).

Com o objetivo de fomentar práticas esportivas para o desenvolvimento das habilidades motoras, da aptidão física e da adoção de valores positivos do esporte, o Serviço Social da Indústria (SESI) de Santa Cruz do Sul, criou o Projeto Atleta do Futuro (PAF), que é uma ação de formação esportiva, desenvolvida nos centros de atividades do nas instalações das indústrias ou nas instalações públicas, para crianças e jovens de 6 a 17 anos. O referido projeto possui sua metodologia dividida em níveis de aprendizagem: Multiesportiva – 6, 7 e 8 anos (ampliação do acervo motor), Iniciação pré-esportiva - 9 e 10 anos (conhecer o maior número de modalidades esportivas), Esportes 1 - 11 e 12 anos (iniciação esportiva), Esportes 2 - 13 e 14 anos (aperfeiçoamento esportivo) e Esportes 3 - 15, 16 e 17 anos (especialização esportiva).

O presente estudo tem por *objetivo* avaliar a composição corporal como indicador da aptidão física relacionada a saúde de sujeitos ingressos no PAF e a aptidão física relacionada ao desempenho motor dos mesmos sujeitos, utilizando o protocolo de testes do PROESP-BR (2012).

## **METODOLOGIA**

A amostra do presente estudo transversal foi composta por 88 sujeitos do sexo masculino, com idades entre 9 e 14 anos, filhos de industriários ou comunidade em geral. Foram adotados como critérios de inclusão para participação no estudo estar matriculado na atividade proporcionada pelo SESI e entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos pais ou responsáveis.

Para avaliação da Aptidão Física relacionada à Saúde dos participantes foi aplicado o teste de Índice de Massa Corporal (IMC). Para mensurar a Aptidão Física relacionada ao Desempenho Motor, foram aplicados os seguintes testes preconizados pelo Projeto Esporte Brasil – PROESP-BR (2012): Força explosiva de membros inferiores (salto em distância); Teste de agilidade (teste do quadrado); Teste de velocidade (corrida de 20m). Todos os testes foram realizados no mesmo local Centro Esportivo do SESI e pelos mesmos avaliadores, sendo profissionais de Educação Física, auxiliados por acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul.

Os protocolos dos testes e as classificações tiveram por base os preconizados pelo PROESP-BR (2012), sendo os resultados posteriormente digitados em planilha do Microsoft Office Excel 2007, e analisados pela estatística descritiva com média para as variáveis quantitativas, e frequência e percentual para as categorias.

## **RESULTADOS**

Na tabela 1, observa-se a média das variáveis avaliadas, nas quais não foram observadas diferenças expressivas em valores absolutos entre as idades. Para o IMC, na faixa etária dos 10 aos 14 anos, observou-se normalidade nos parâmetros da aptidão física relacionada à saúde. Entretanto nos resultados de 9 anos, observou-se valores superiores aos pontos de corte indicados pelo PROESP-BR, sendo classificados como *risco*, configurando-se como indicadores de risco à presença de níveis elevados de colesterol e pressão arterial, além da provável ocorrência de obesidade.

Nos testes de aptidão física relacionada ao desempenho motor: força de membros inferiores, agilidade e velocidade, os resultados de modo geral mostraram-se insatisfatórios, sendo mais preocupantes e classificados como *fraco* no primeiro teste as idades de 9, 13 e 14 anos, no segundo a idade de 9 anos e no terceiro todas as idades, com exceção para os 10 anos que foi classificado como *razoável*. Já nas demais idades, nos três testes avaliados da aptidão física os participantes foram classificados como *razoável*.

**Tabela 1 - Resultados obtidos nos testes**

Teste/Classificação	9 anos	10 anos	11 anos	12 anos	13 anos	14 anos
<b>Massa corporal (kg)</b>	36,88	37,80	41,21	45,53	51,43	45,01
<b>Estatura (cm)</b>	137,69	142,00	145,72	151,11	155,42	160,50
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>19,48</b>	18,75	18,76	18,18	20,96	17,48
Classificação	<b>Risco</b>	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
<b>Força de membros inferiores (cm)</b>	111	138	144	149	147	167
Classificação	Fraco	Razoável	Razoável	Razoável	Fraco	Fraco
<b>Agilidade (s)</b>	<b>7,47</b>	6,73	6,61	6,42	6,45	6,15
Classificação	<b>Fraco</b>	Razoável	Razoável	Razoável	Razoável	Razoável
<b>Velocidade (s)</b>	4,79	4,02	4,11	3,97	3,91	3,76
Classificação	Fraco	Razoável	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco

Na tabela 2, observa-se que os participantes que se encontram com maior percentual do IMC na *zona de risco à saúde* são os com idade de 9 e 13 anos, sendo 53,85% e 41,67% respectivamente. Almeida et al (2014) avaliaram 50 escolares de 9 a 11 anos, de ambos os sexos matriculados no 4<sup>o</sup> e 5<sup>o</sup> ano do ensino fundamental na cidade de Mossoró-RN, e verificaram resultados semelhantes aos deste estudo, sendo que 54% encontram-se na *zona de risco à saúde*. Estudos recentes têm mostrado que o excesso de peso em níveis alarmantes compromete a saúde desde a infância, alastrando-se pela adolescência e muitas vezes até a vida adulta. Muitas patologias ou alterações na saúde podem surgir, como doenças cardiovasculares (HUGHES et al, 2007), fraturas, desconfortos musculoesqueléticos e dificuldades de mobilidade (TAYLOR et al, 2006).

Quanto à aptidão física relacionada ao desempenho motor, no teste de velocidade de deslocamento (20 metros) percebe-se menor desempenho nos participantes com idades entre 9 (84,62%) e 14 (62,5%) anos, sendo os mesmos classificados como *fraco*, embora a maior parte dos participantes em cada faixa etária corresponda também a esta classificação.

A velocidade caracterizada como a capacidade de reagir rapidamente a estímulos neuromusculares, pode ser aperfeiçoada, mas dificilmente adquirida. Atividade esta de corriqueira naturalidade na vida de crianças e adolescente, visto que tende a fazer parte do dia-a-dia dos mesmos, em atividades como futebol, pega-pega e andar de bicicleta, mas a cada ano com o aumento da área urbana, aumenta o acesso a tecnologias como computadores e videogames, tornando a vida desses sujeitos menos ativa, e seus resultados nos testes negativos (TUBINO, 2010).

Na variável força explosiva de membros inferiores (salto em distância), obtivemos um grande número abaixo do desempenho, o qual a maioria dos avaliados de todas as idades se encontram classificados como *fraco*, sendo os piores resultados encontrados nas idades 9 (76,92%), 13 (50%) e 14 (50%) anos respectivamente. Pereira et al (2011) em seu estudo avaliou 69 escolares, destes 35 do sexo masculino, de 7 a 11 anos de uma unidade de ensino de Brasília, no qual encontrou resultados similares ao deste estudo, onde 60% obtiveram a classificação *fraco*.

A força explosiva origina-se do processo que envolve o estouro de energia química (ATP) no músculo, realizando o movimento imediato de força (ROSA e FARTO, 2007), que supera uma resistência externa (BARBANTI, 2001; ROSA e FARTO, 2007), muitas vezes de maneira veloz (BADILLO e AYESTÁRAN, 2000). Gallahue e Ozmun (2001) definem força explosiva como a capacidade de realizar um esforço máximo no menor tempo possível. Considerada também como a competência do sistema neuromuscular de mover objetos ou o corpo com uma maior velocidade (STOPPANI, 2008).

Com relação aos resultados do teste de agilidade (quadrado), podemos observar que o pior desempenho foi dos participantes de 9 anos, sendo 69,23% dos mesmos classificados como *fraco* e 23,08% como razoável, sendo seguido da faixa etária dos 13 e 12 anos com 50% e 31,58% classificados como *fraco* respectivamente. Percebe-se também que quando

observado de forma geral, mais da metade dos participantes em todas as idades encontram-se classificados como *fraco e razoável*, sendo seus resultados insatisfatórios. Também no estudo de Pereira et al (2011) pode-se perceber que 48,6% dos avaliados do sexo masculino obtiveram a classificação *fraco e 20% razoável*, o qual é semelhante ao estudo de Almeida (2014) que identificou 14% de seus escolares de ambos os sexos classificados como *razoável* e 53% como *fraco*, sendo ambos resultados próximos ao encontrado neste estudo. A agilidade pode ser caracterizada como a habilidade de mover-se com velocidade nas possíveis variações severas de direção (BARBANTI, 2003).

**Tabela 2 – Aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor**

	9 anos n (%)	10 anos n (%)	11 anos n (%)	12 anos n (%)	13 anos n (%)	14 anos n (%)
<b>IMC</b>						
Zona saudável	6(46,15)	5(71,43)	23(79,31)	16(84,21)	7(58,33)	8(100)
Zona de risco à saúde	7(53,85)	2(28,57)	6(20,69)	3(15,79)	5(41,67)	-
<b>Força de membros inferiores</b>						
Fraco	10(76,92)	3(42,86)	11(37,93)	8(42,11)	6(50)	4(50)
Razoável	2(15,39)	1(14,29)	4(13,79)	6(31,58)	1(8,33)	2(25)
Bom	-	1(14,29)	9(31,03)	4(21,05)	4(33,34)	1(12,5)
Muito bom	1(7,69)	2(28,56)	5(17,25)	1(5,26)	1(8,33)	1(12,5)
<b>Agilidade</b>						
Fraco	9(69,23)	2(28,57)	7(24,14)	6(31,58)	6(50)	2(25)
Razoável	3(23,08)	2(28,57)	9(31,03)	7(36,84)	2(16,67)	2(25)
Bom	-	1(14,29)	10(34,48)	2(10,53)	1(8,33)	3(37,5)
Muito bom	1(7,69)	2(28,57)	3(10,35)	4(21,05)	3(25)	1(12,5)
<b>Velocidade</b>						
Fraco	11(84,62)	3(42,86)	14(48,27)	9(47,37)	5(41,67)	5(62,5)
Razoável	-	-	8(27,59)	5(26,32)	3(25)	3(37,5)
Bom	2(15,38)	3(42,86)	5(17,24)	4(21,05)	4(33,33)	-
Muito bom	-	1(14,28)	2(6,9)	1(5,26)	-	-

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando os resultados pode-se concluir que a maior parte dos participantes apresentou resultados insatisfatórios para a idade, em todos os testes realizados. Na avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC), preocupa o alto percentual de participantes de 9 anos na classificação risco à saúde, sendo essa variável um agravante para diversas patologias, algumas desenvolvidas já na infância e outras na vida adulta.

Na aptidão física para o desempenho motor nos testes de agilidade, velocidade e força explosiva de membros inferiores, os participantes do mesmo modo demonstraram resultados insatisfatórios, com a grande maioria ficando na classificação razoável e fraco em todas as idades avaliadas, sendo a mais preocupante a idade de nove anos novamente.

Conclui-se que a intervenção proporcionada pelo SESI Atleta do Futuro com além de possibilitar um melhor planejamento e uma intervenção adequada em todos os aspectos motores, possibilitará através das práticas esportivas, o desenvolvimento adequado dos componentes das aptidões físicas e motoras, que acarretará melhorias no estilo de vida e no desempenho esportivo de seus participantes.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. D. L. et al. *Aptidão física de escolares do ensino fundamental da cidade de Mossoro – RN. Fiep Bulletin*, v. 84, 2014.

BADILLO, J. J. G.; AYESTÁRAN, G. E. *Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

BARBANTI, V. J. *Treinamento Físico: Bases científicas*. São Paulo: CLR Balieiro, 2001.

\_\_\_\_\_ (Org.). *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida*. 1. ed. São Paulo: Manole, 2002.

\_\_\_\_\_ *Dicionário de Educação Física e Esporte*. São Paulo: Manole, 2003.

\_\_\_\_\_ *Aptidão física, saúde e qualidade de vida*. São Paulo, 2013. Disponível em: <<http://www.eferp.usp.br/paginas/docentes/Valdir/Aptidao%20Fisica%20Saude%20Qualidade%20de%20Vida.pdf>>. Acesso em: 02 out. 2014.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

HUGHES A. R. et al. Quality of life in a clinical sample of obese children. *International Journal of Obesity*, v. 3, n. 1, p. 39-44, 2007.

MARTINS, M. L. et al. Estado Nutricional de Escolares do IFTO. In: VI CONGRESSO DE PESQUISA E INOVAÇÃO DA REDE NORTE E NORDESTE DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA, 6, 2011, Natal. *Anais Ciências da Saúde*, p.113-119, Natal-RN: SETEC/MEC, 2011.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3. ed. revisada e atualizada. Londrina: Madiograf, 2003.

OLIVEIRA, R. P. et al. Aptidão física dos escolares do IFTO. *The Fiep Bulletin*, v. 82, p. 525-529, 2012.

OLIVEIRA R. P. et al. Aptidão física relacionada à saúde em escolares. In: IV JICE-JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E EXTENSÃO, 4, 2013, Tocantins. *Anais JICE- ISSN 2179-5649*, Tocantins, 2013.

PEREIRA, C. H. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 16, n. 3, 2011.

PLOWMAN, S. A.; SMITH, D. L. *Fisiologia do exercício: para saúde, aptidão e desempenho*. 2. ed. Rio de Janeiro: GEN, 2010.

PROESP-BR. *Manual de testes, normas e avaliação*. UFRGS. Rio Grande do Sul, 2012.

ROSA, Armando Forteza de La; FARTO, Emerson Ramirez. *Treinamento desportivo, Do Ortodoxo as Contemporâneo*. São Paulo: Phorte, 2007.

RIBEIRO, A. S. et al. Aptidão física relacionada à saúde em homens e mulheres de 17-26 anos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 18, n. 2, p. 197-204, Pelotas, 2013.

STOPPANI, Jim. *Enciclopédia de Musculação e Força*. Artmed, 2008.

TAYLOR E. D., et al. Orthopedic complications of overweight in children and adolescents. *Pediatrics*, v. 117, n. 6, p. 2167-2174, 2006.

TUBINO, M. J. G. *Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação*. Maringá: Eduem, 2010.

### **LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF PARTICIPANTS OF SESI – ATHLETE OF THE FUTURE PROJECT IN THE CITY OF SANTA CRUZ DO SUL/RS**

The present study aims to assess the body composition as an indicator of physical fitness related to the health of subjects admitted in the PAF and the physical fitness related to the motor performance of the same subjects using the protocol of tests PROESP-BR (2012). The sample consisted of 88 male subjects, with ages between 9 and 14. Analyzing the results of the participants, for the variable of BMI most participants aged 9 (53.85%) and 13 (41.67%) were classified in *risk*. It is perceived in the speed test a lower performance of participants aged 9 (84.62%) and 14 (62.5%), being classified as *weak*. In the variable of lower limbs explosive power, the worst results were found at the ages of 9 (76.92%), 13 (50%) and 14 (50%) and classified as *weak*. In the agility test the worst performance was of participants at the age of 9 where 69.23% were classified as *weak* and 23.08% as reasonable, followed by participants aged between 13 and 12 with 50% and 31.58% respectively, both classified as *weak*. It is concluded that the intervention provided by SESI Athlete of the Future besides enabling a better planning and an appropriate intervention in all motor aspects, will allow through sports practice the proper development of components of physical and motor skills, which will lead to improvements in the lifestyle and sports performance of the participants.

**KEYWORDS:** Physical fitness, health, motor performance.

### **NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE POUR LES PARTICIPANTS DU SESI – PROJET SUR L'ATHLÈTE DE L'AVENIR DE LA VILLE DE SANTA CRUZ SUL/RS**

La présente étude vise à évaluer la composition corporelle comme un indicateur de la condition physique en rapport avec la santé des sujets qui ont entré au PAF et la condition physique liée à la performance motrice sur les mêmes sujets, en utilisant le protocole de test de PROESP-BR (2012). L'échantillon était composé de 88 sujets du sexe masculin, âgés entre 9 et 14 ans. L'analyse des résultats des participants, dans la variable IMC la plupart des participants de neuf (53,85%) et 13 (41,67%) ans ont été placés dans classification à *risque*. Dans le test de vitesse on aperçoit des performances moins élevées des participants âgés de 9 (84,62%) et 14 (62,5%) ans, et ils ont été classés comme *faibles*. Dans la variable force explosive des membres inférieurs, les plus mauvais résultats ont été trouvés chez les jeunes âgés de 9 (76,92%), 13 (50%) et 14 (50%) ans classés comme *faible*. Dans le test d'agilité, la plus mauvaise performance des participants a été chez les jeunes de 9 ans étant 69,23% les mêmes de ceux qui sont classés comme *faible* et 23,08% comme raisonnable, suivi par le groupe d'âge entre 13 et 12 ans avec 50% et 31,58% respectivement tous deux classés comme *faible*. Nous concluons que l'intervention prévue par le SESI Athlète du Futur, au delà de permettre une meilleure planification et une intervention appropriée dans tous les aspects moteurs, permettra à travers les pratiques sportives le bon développement des composantes de compétences physiques et motrices, ce qui conduira à des améliorations dans le style de vie et dans la performance sportive de ses participants.

**MOTS-CLÉS:** conditionnement physique, la santé, la performance motrice.

## **NIVEL DE APTITUD FÍSICA DE PARTICIPANTES DEL SESI – PROYECTO ATLETA DEL FUTURO DE LA MUNICIPALIDAD DE SANTA CRUZ DO SUL/RS**

El presente estudio tiene por *objetivo* evaluar la composición corporal como indicador de la aptitud física relacionada a la salud de sujetos ingresos en el PAF y la aptitud física relacionada al desempeño motor de los mismos sujetos, utilizando el protocolo de testes del PROESP-BR (2012). La muestra fue compuesta por 88 sujetos del sexo masculino, con edades entre 9 y 14 años. Al analizar los resultados de los participantes, en la variable IMC, la mayor parte de los participantes de 9 (53,85%) y 13 (41,67%) años, quedaron en la clasificación *riesgo*. En el teste de velocidad se percibe un menor desempeño en los participantes en la faja etaria de los 9 (84,62%) y 14 (62,5%) años, siendo los mismos clasificados como *débil*. En la variable fuerza explosiva de miembros inferiores, los peores resultados fueron encontrados en las edades 9 (76,92%), 13 (50%) y 14 (50%) años clasificados como *débil*. En el teste de agilidad, el peor desempeño fue de los participantes de 9 años, siendo 69,23% de los mismos clasificados como *débil* y 23,08% como razonable, seguido de la faja etaria entre 13 y 12 años con 50% y 31,58% respectivamente, ambos clasificados como *débil*. Se concluye que la intervención proporcionada por el SESI Atleta del Futuro, además de posibilitar un mejor planeamiento y una intervención adecuada en todos los aspectos motores, posibilitará a través de las prácticas deportivas, el desarrollo adecuado de los componentes de las aptitudes físicas y motoras, que acarreará mejoras en el estilo de vida y en el desempeño deportivo de sus participantes.

**PALABRAS CLAVE:** Aptitud física, salud, desempeño motor.

## **NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DE PARTICIPANTES DO SESI - PROJETO ATLETA DO FUTURO DO MUNICÍPIO DE SANTA CRUZ DO SUL/RS**

O presente estudo tem por *objetivo* avaliar a composição corporal como indicador da aptidão física relacionada a saúde de sujeitos ingressos no PAF e a aptidão física relacionada ao desempenho motor dos mesmos sujeitos, utilizando o protocolo de testes do PROESP-BR (2012). A amostra foi composta por 88 sujeitos do sexo masculino, com idades entre 9 e 14 anos. Ao analisarmos os resultados dos participantes, na variável IMC a maior parte dos participantes de 9 (53,85%) e 13 (41,67%) anos ficaram na classificação *risco*. No teste de velocidade percebe-se menor desempenho nos participantes na faixa etária dos 9 (84,62%) e 14 (62,5%) anos, sendo os mesmos classificados como *fraco*. Na variável força explosiva de membros inferiores, os piores resultados foram encontrados nas idades 9 (76,92%), 13 (50%) e 14 (50%) anos classificados como *fraco*. No teste de agilidade, o pior desempenho foi dos participantes de 9 anos sendo 69,23% dos mesmos classificados como *fraco* e 23,08% como razoável, seguido da faixa etária entre 13 e 12 anos com 50% e 31,58% respectivamente, ambos classificados como *fraco*. Conclui-se que a intervenção proporcionada pelo SESI Atleta do Futuro além de possibilitar um melhor planejamento e uma intervenção adequada em todos os aspectos motores, possibilitará através das práticas esportivas, o desenvolvimento adequado dos componentes das aptidões físicas e motoras, que acarretará melhorias no estilo de vida e no desempenho esportivo de seus participantes.

**PALAVRAS CHAVE:** Aptidão física, saúde, desempenho motor.

Cláudia Daniela Barbian  
Universidade de Santa Cruz do Sul - RS  
Rua Dr. Arthur Germano Fett, 202  
96.830-250  
Santa Cruz do Sul – RS - Brasil