



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS SOUSA

IGOR VICTOR ROSA DE SOUSA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO
DESEMPENHO DE ADOLESCENTES EM ESCOLA PÚBLICA DO INTERIOR DO
ALTO SERTÃO PARAIBANO

SOUSA/PB

2026

IGOR VICTOR ROSA DE SOUSA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO
DESEMPENHO DE ADOLESCENTES EM ESCOLA PÚBLICA DO INTERIOR DO
ALTO SERTÃO PARAIBANO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo científico, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa.

Orientador: Prof. Dr. Fabio Thiago Maciel da Silva

SOUSA/PB

2026

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Vasti Julieta Diniz Gomes Pina – Bibliotecária CRB 15/969

S725n Sousa, Igor Victor Rosa de.
Nível de atividade física e aptidão física relacionada ao
desempenho de adolescentes em escola pública do interior do Alto
Sertão Paraibano / Igor Victor Rosa de Sousa. - Sousa, PB, 2026.
44 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação – Licenciatura em
Educação Física) - IFSertãoPB, 2026.
Orientador: Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva.

1. Jovens. 2. Estudantes. 3. Atividade Física. I. Título.

IFSertãoPB Sousa / BC

CDU 613.71-053.6



CNPJ nº 10.783.898/0004-18

Rua Presidente Tancredo Neves, s/n – Jardim Sorrilândia, Sousa – PB, Tel. 83-3522-2727/2728

CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: “NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO DE ADOLESCENTES EM ESCOLA PÚBLICA DO INTERIOR DO ALTO SERTÃO PARAIBANO”

Autor: Igor Victor Rosa de Sousa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: 04 / 08 / 2026.

Prof Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

IFPB/Campus Sousa - Professor Orientador

Documento assinado digitalmente



ATILLA BRANDON SOUSA ALVES

Data: 16/08/2026 07:34:31-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof Ms. Atilla Brandon Sousa Alves

IFPB/Campus Sousa - Examinador 1

Documento assinado digitalmente



THIAGO MATEUS BATISTA PINTO

Data: 17/08/2026 13:26:55-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof Esp. Thiago Mateus Batista Pinto

Membro externo - Examinador 2

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que participaram, de forma direta ou indireta, da minha jornada.
Agradeço de coração, pois cada um de vocês foi essencial para que eu me tornasse a pessoa que
sou hoje.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus Pai Todo-Poderoso, que sempre me iluminou e mostrou o caminho que devo seguir.

Aos meus pais, que estiveram comigo em toda a jornada, acordando de madrugada para preparar o café da manhã e me apoiar nos dias de estudo no IFPB.

À minha família, que sempre me ajudou em tudo que precisei e me apoiou nos concursos que realizei em outras cidades.

Ao meu orientador Prof. Dr. Fabio Thiago, que me guiou desde o pré-projeto até a conclusão do tão sonhado TCC.

Aos colegas de turma, que estiveram unidos em todas as atividades, sejam fáceis ou difíceis. Nas propostas mais complexas dos professores, conseguimos nos desenrolar com facilidade. Cada momento vivido com eles foi único. Fiz novas amizades e, graças à convivência, mudei: antes eu era reservado e pouco comunicativo, mas hoje sou uma pessoa melhor, com mais facilidade de diálogo e interação.

“O corpo alcança o que a mente acredita”.

(Filomeno Metumo)

RESUMO

Introdução: A prática regular de atividade física e o desenvolvimento da aptidão motora na adolescência são determinantes para a promoção da saúde e o combate ao comportamento sedentário, especialmente em municípios do interior. **Objetivo:** Analisar a relação entre o nível de atividade física autorrelatado e a aptidão física relacionada ao desempenho motor de adolescentes matriculados em uma escola pública do município de São Francisco, no Alto Sertão Paraibano. **Metodologia:** Estudo descritivo-analítico de abordagem quantitativa, realizado com 62 estudantes (35 do sexo masculino e 27 do sexo feminino) de 14 a 17 anos de idade, matriculados no Ensino Médio da ECI Dorgival Silveira. O Nível de Atividade Física (NAF) foi avaliado pelo questionário IPAQ (versão curta). A aptidão física motora foi mensurada através dos testes de flexão de braço em prancha e abdominal em 1 minuto (bateria FitnessGram), e salto horizontal e arremesso de medicine ball de 2 kg (protocolos PROESP-BR). Para a análise dos dados, aplicaram-se estatística descritiva, teste *t* de Student para amostras independentes e ANOVA *One-Way*. **Resultados:** Os rapazes apresentaram desempenho significativamente superior aos das moças em todas as variáveis motoras realizadas ($p < 0,001$). Ao comparar o NAF com o desempenho físico, observou-se diferença estatisticamente significativa apenas no teste de flexão de braço em prancha ($p = 0,028$), no qual os estudantes mais ativos obtiveram melhores índices de resistência muscular de membros superiores. **Conclusão:** Os achados evidenciam um marcante dimorfismo sexual no desempenho motor e indicam que a prática regular de atividades físicas intensas reflete diretamente na força de resistência muscular dos adolescentes.

Palavras-chave: Jovens. Estudantes. Atividade Física.

ABSTRACT

Introduction: Regular physical activity and the development of motor fitness during adolescence are key for promoting health and fighting sedentary behavior, especially in small towns. **Objective:** To analyze the relationship between self-reported physical activity levels and physical fitness related to motor performance in adolescents enrolled in a public school in the municipality of São Francisco, in the Alto Sertão Paraibano region. **Methodology:** Descriptive-analytical study with a quantitative approach, conducted with 62 students (35 males and 27 females) aged 14 to 17, enrolled in high school at ECI Dorgival Silveira. Physical Activity Level (PAL) was assessed using the IPAQ questionnaire (short version). Motor fitness was measured through the push-up plank test and 1-minute sit-up test (FitnessGram battery), as well as horizontal jump and 2 kg medicine ball throw (PROESP-BR protocols). For data analysis, descriptive statistics, the Student's t-test for independent samples, and One-Way ANOVA were applied. **Results:** Boys showed significantly higher performance than girls in all motor variables evaluated ($p < 0.001$). When comparing the NAF with physical performance, a statistically significant difference was observed only in the plank arm flexion test ($p = 0.028$), in which the more active students achieved better upper limb muscular endurance scores. **Conclusion:** The findings highlight a pronounced sexual dimorphism in motor performance and indicate that regular intense physical activity directly impacts adolescents' muscular endurance strength.

Keywords: Youth. Students. Physical Activity.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição da amostra por sexo e série escolar	17
Tabela 2 - Relação entre nível de atividade física (IPAQ) e desempenho nos testes físicos	18
Tabela 3 - Estatísticas descritivas dos testes físicos	19
Tabela 4 - Comparação dos resultados físicos entre os sexos	20
Tabela 5 - Desempenho físico por série escolar	21

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS	Organização Mundial da Saúde
AVC	Acidente Vascular Cerebral
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCLE	Termos de Consentimento Livre e Esclarecido
ECI	Escola Cidadã Integral
MS	Ministério da Saúde
CS	Comportamento Sedentário
NAF	Nível de Atividade Física
AT	Atividade Física
AF	Aptidão Física
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
PB	Paraíba

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	METODOLOGIA	13
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	13
2.2	AMOSTRA	13
2.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	14
2.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	15
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	16
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	16
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
4	CONCLUSÃO	22
	REFERÊNCIAS	23
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	26
	APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)	28
	ANEXO A – CARTA DE ANUÊNCIA	30
	ANEXO B – PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	31
	ANEXO C – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ	32
	ANEXO D – TESTE FÍSICOS	34

1 INTRODUÇÃO

O ato de ficar sentado ou deitado, mesmo quando acordado, caracteriza comportamento sedentário (CS) e gasta pouca energia, segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), publicado pelo Ministério da Saúde. Mesmo quem pratica exercícios diariamente pode ser prejudicado se permanecer por longos períodos nessa condição, por isso é importante reduzir esses momentos e interrompê-los sempre que possível (BRASIL, 2023).

O estilo de vida sedentário engloba diversas atividades, como utilizar o computador, assistir televisão, ler, ouvir música e participar de aulas, entre outras, realizadas em diferentes ambientes, como lazer, transporte e período escolar (WERNECK; HALLGREN; STUBBS, 2025). Com o crescimento das tecnologias e a presença constante de aparelhos eletrônicos no dia a dia, muitos adolescentes passaram a levar uma rotina mais sedentária, diminuindo o tempo destinado à prática de atividades físicas durante o lazer (COSTA, 2021).

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (2025) ficar parado por muito tempo ou não se mexer praticamente virou um grande problema em várias partes do mundo, fazer qualquer tipo de movimento que gasta energia pode ser caminhar, dançar ou até subir escadas ajuda a diminuir o risco de várias doenças. Segundo Vitorino (2015) a falta de atividade física constitui um fator de risco para diversas doenças, incluindo obesidade, hipertensão arterial, enfermidades cardiovasculares e diabetes. Além disso, o sedentarismo entre adolescentes pode intensificar manifestações associadas à depressão, ansiedade e estresse, afetando tanto a saúde física quanto o bem-estar mental (COSTA, 2021).

A falta de prática regular de exercícios físicos é um dos maiores desafios para a saúde pública no século XXI; a manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo é essencial para prevenir doenças crônicas, e a adolescência é uma fase crítica, marcada por altos índices de inatividade (FARIAS JÚNIOR, 2012). Porém, tanto em países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento, a participação desse grupo em práticas de atividade física é reduzida, registrando-se níveis considerados insuficientes (LIMA, 2019).

A aptidão física é analisada sob dois aspectos: saúde e desempenho motor (GUEDES; GUEDES, 2006). A conceituação contemporânea segmenta em duas grandes vertentes: a relacionada ao desempenho, direcionada à performance atlética, e a relacionada à saúde, que engloba níveis adequados de força muscular, aptidão

cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal, atuando diretamente na prevenção de agravos metabólicos e posturais (SILVA; OLIVEIRA; SANTOS, 2024). Manter níveis adequados de aptidão física está associado à melhoria do desempenho motor, à redução da incidência de lesões e ao desenvolvimento das funções cognitivas e sociais (CARVALHO; VIEIRA, 2024).

Diante desse cenário, tornou-se relevante analisar a relação entre nível de atividade física e a aptidão física em adolescentes matriculados em escolas públicas, especialmente em municípios do interior, onde há menor acesso a programas de incentivo à prática esportiva. Este trabalho analisou o nível de atividade física e a aptidão física relacionada ao desempenho de adolescentes do ensino médio em uma escola pública do município de São Francisco – PB. A relevância da pesquisa está em fornecer dados que possam orientar professores, gestores escolares e profissionais da saúde na elaboração de programas que estimulem a prática regular de atividade física, reduzindo os impactos negativos do sedentarismo e favorecendo melhorias significativas na qualidade de vida dos estudantes.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O estudo foi caracterizado como uma pesquisa de caráter descritivo-analítica, com abordagem quantitativa, voltada a analisar o nível de atividade física e a aptidão física relacionada ao desempenho físico de adolescentes (GIL, 2008).

2.2 AMOSTRA

A pesquisa contou com a participação de 62 adolescentes sendo eles 35 do sexo masculino e 27 do sexo feminino, atualmente matriculados no Ensino Médio da Escola Estadual ECI Dorgival Silveira, situada no município de São Francisco na Paraíba. Participaram da pesquisa os estudantes que estavam presentes nas aulas de Educação Física e demonstraram interesse em colaborar com o estudo, após serem informados sobre a relevância e os benefícios sociais de sua contribuição.

Os critérios de inclusão estabelecem que os participantes devem ter entre 14 e 17 anos, estar devidamente matriculados na escola pesquisada, entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelo responsável, além do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinado pelo próprio aluno. Já os critérios de exclusão determinam que não podem participar aqueles que possuem

laudo médico que impossibilite a prática de qualquer atividade física, os que não comparecerem nos dias de coleta ou aqueles que desistirem de participar da pesquisa.

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a caracterização do nível de atividade física, foi utilizado Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (ANEXO C) em sua versão curta, o instrumento contempla perguntas sobre as atividades realizadas na semana anterior à sua aplicação. Especificamente, foram coletadas informações sobre o tempo diário que os participantes permanecem sentados durante os dias úteis e nos finais de semana. A coleta de dados foi realizada nas dependências da instituição de ensino, em horários previamente agendados com a direção e professores, garantindo a não interferência nas demais atividades acadêmicas dos alunos.

Para avaliar o Nível de Atividade Física (NAF), utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão curta). Para a classificação dos participantes, adotaram-se três faixas/categorias:

Muito ativo: Atividade vigorosa ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão, ou combina vigorosa + moderada/caminhada em ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

Ativo: Cumpre recomendações mínimas (vigorosa ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão; ou moderada/caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; ou ≥ 150 min/semana somando todas as atividades).

Insuficientemente ativo: Prática atividade física, mas não atinge os critérios mínimos de frequência ou duração para ser considerado ativo (Melo et al. 2016).

Após a aplicação do questionário em sala de aula, foi realizado alguns testes físicos; Flexão de Braço da Bateria de Avaliação do FitnessGram, além do Salto Horizontal, Abdominal e Medicine Ball conforme os protocolos da PROESP-BR (versão 2021) (Anexo D), todos os testes físicos foram realizados duas vezes, sendo registrado o melhor resultado.

O FitnessGram é um conjunto de testes que avalia a aptidão física relacionada à saúde, muito usado em escolas. Mede força e resistência muscular, comparando os resultados a padrões por idade e sexo para incentivar hábitos ativos e acompanhar o progresso.

O PROESP-Br (Projeto Esporte Brasil) é um sistema de avaliação física e motora para crianças e adolescentes de 6 a 17 anos, usados para monitorar saúde,

aptidão física e desempenho motor. Inclui testes de aptidão física e de desempenho, aplicados de forma padronizada para garantir comparabilidade. Sua confiabilidade vem da consistência obtida por protocolos claros, avaliadores treinados e instrumentos calibrados. Já a validade é assegurada pelo uso de testes cientificamente reconhecidos, comparações com métodos de referência e normas baseadas em grandes amostras nacionais.

Cada teste físico foi realizado conforme os seguintes protocolos:

FitnessGram:

Flexão de braço: Em posição de prancha, o aluno realiza as flexões com cadência de 20 repetições por minuto ou 1 flexão a cada 3 segundos, ao ter duas execuções incorretas o teste é finalizado.

PROESP (2021):

Abdominal em 1min: O aluno realiza o maior número de repetições completas em decúbito dorsal, com braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segura os tornozelos do estudante fixando-os ao solo.

Salto horizontal: O aluno salta com os dois pés juntos, e a distância é medida do ponto de partida até o calcanhar mais próximo.

Medicine Ball - 2kg: O aluno senta-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segura a medicine ball junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno deverá lançar a bola à maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede.

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Inicialmente, a Carta de Anuência (ANEXO A) foi apresentada e entregue ao gestor da escola estadual ECI Dorgival Silveira, visando a obtenção da devida autorização para a realização da pesquisa na instituição. Após essa etapa de autorização prévia, o projeto de pesquisa foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com Seres Humanos.

A pesquisa foi executada durante o primeiro semestre de 2026. Foi realizada a primeira visita para a apresentação do projeto, destacando suas contribuições, relevância e a garantia de sigilo dos dados, além da verificação do interesse dos alunos em participar. No segundo dia, foram entregues o Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido (TCLE) (APENDICE A) aos discentes levarem para casa e os responsáveis legais assinem e devolvam na visita seguinte.

No terceiro encontro, os estudantes cujos responsáveis tiveram assinado o TCLE foram convidados a assinar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (APENDICE B), formalizando sua participação voluntária na pesquisa. A partir disso, foram coletados os dados por meio do questionário IPAQ (versão curta) e depois foram realizados os testes físicos: Flexão de Braço, Abdominal, Salto Horizontal e Medicine Ball 2kg, antes do início dos testes físicos o avaliador demonstrou como realizar cada etapa dos testes. Após a coleta, os dados foram tabulados e submetidos à análise estatística.

2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

A organização dos dados obtidos foi realizada por meio do *software* Microsoft Excel para Windows 11. A etapa de análise estatística foi conduzida utilizando o *software* JASP 2026 (versão 0.97), também em sua versão para Windows 11.

As variáveis referentes aos testes físicos foram analisadas de maneira descritiva, sendo expressas por média e desvio padrão (DP). Para a comparação das médias dos testes físicos entre os sexos (masculino e feminino), foi utilizado o teste *t* de Student para amostras independentes. Adotou-se o nível de significância de 5% ($p < 0,05$) para todas as análises inferenciais. Para comparar o desempenho físico em relação às séries escolares (1º, 2º e 3º ano) e aos níveis de atividade física (Insuficientemente Ativo, Ativo e Muito Ativo), utilizou-se a Análise de Variância (ANOVA One-Way). Adotou-se o nível de significância de 5% ($p < 0,05$) para todas as análises inferenciais.

2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa de acordo com a resolução nº 466/2012, conforme o protocolo de aprovação nº 6.016.892. As informações obtidas foram empregadas exclusivamente para atender aos objetivos do estudo, garantindo absoluto sigilo e apresentação dos dados de forma agrupada, sem prejuízo ou exposição dos participantes. Cabe destacar que somente indivíduos que consentirem voluntariamente e assinarem o TCLE e TALE, participaram da pesquisa.

Os possíveis riscos relacionados à participação incluem a ocorrência de lesões musculares ou articulares, quedas ou desequilíbrios, cansaço e situações de constrangimento. Para minimizar esses riscos, serão adotadas providências como a demonstração correta da execução de cada exercício e o monitoramento constante dos participantes durante as atividades.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 62 adolescentes, sendo 35 (55,5%) do sexo masculino e 27 (44,5%) do sexo feminino.

A tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica e acadêmica dos participantes da pesquisa, detalhando a distribuição por sexo e série escolar. Quanto à série, 23 (37,1%) são do 1º ano, 16 (25,8%) do 2º ano e 23 (37,1%) do 3º ano, o que indica distribuição relativamente equilibrada entre as séries do ensino médio. Esse padrão é relevante, pois estudos recentes também apontam diferenças entre os sexos na prática esportiva e na aptidão física de adolescentes, sugerindo que a composição da amostra pode influenciar os resultados obtidos (DIAS DE JESUS et al., 2025).

Essa relevância se confirma na literatura, que evidencia que as disparidades na prática de atividades físicas e na aptidão motora entre rapazes e moças se intensificam no decorrer das séries do ensino médio, sendo influenciadas por barreiras comportamentais e socioculturais do ambiente escolar (SOLDÁ et al., 2025).

Tabela 1 - Distribuição da amostra por sexo e Série escolar.

Sexo	Frequência	Porcentagem
Masculino	35	55,5
Feminino	27	44,5
Serie	Frequência	Porcentagem
1º Ano	23	37,1
2º Ano	16	25,8
3º Ano	23	37,1
Total	62	100,0

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Na Tabela 2, são apresentados os resultados da comparação do desempenho nos testes físicos em função do nível de atividade física dos estudantes, categorizado pelo questionário IPAQ (Insuficientemente Ativo, n = 23; Ativo, n = 16; e Muito Ativo, n = 23). A análise de variância indicou que não houve diferença estatisticamente significativa entre as categorias do IPAQ para os testes de arremesso de medicine

ball ($F = 1,670$; $p = 0,197$), abdominal ($F = 1,262$; $p = 0,291$) e salto horizontal ($F = 0,590$; $p = 0,558$). Em contrapartida, o teste de flexão de braço apresentou diferença estatisticamente significativa ($F = 4,575$; $p = 0,014$), no qual o grupo classificado como 'Ativo' obteve a maior média de repetições ($14,63 \pm 10,94$), seguido pelos grupos 'Muito Ativo' ($10,13 \pm 8,27$) e 'Insuficientemente Ativo' ($6,65 \pm 5,09$).

Tabela 2 - Relação entre nível de atividade física (IPAQ) e desempenho nos testes físicos

	IPAQ	N	Média	DP	F	p
Medicine Ball	Insuficiente	23	357,7	80,05	1,670	0,197
	Ativo	16	364,4	136,5		
	Muito Ativo	23	413,4	117,4		
Flexão	Insuficiente	23	6,652	5,096	4,575	0,014
	Ativo	16	14,63	10,94		
	Muito Ativo	23	10,13	8,275		
Abdominal	Insuficiente	23	18,61	8,856	1,262	0,291
	Ativo	16	19,44	10,35		
	Muito Ativo	23	22,96	10,11		
Salto Horizontal	Insuficiente	23	159,7	43,72	0,590	0,558
	Ativo	16	168,4	38,97		
	Muito Ativo	23	173,0	42,44		

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Em relação ao nível de atividade física avaliado pelo IPAQ, observou-se diferença estatisticamente significativa apenas no teste de flexão de braço ($p = 0,014$), no qual os adolescentes classificados como "Ativos" apresentaram desempenho superior (14,63 repetições) em comparação aos "Insuficientemente Ativos" (6,65 repetições). Nos demais testes arremesso de medicine ball, abdominal e salto horizontal, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($p > 0,05$).

Esse padrão seletivo está de acordo com Souza et al. (2026), que observaram que o nível de atividade física em adolescentes escolares se associa de forma diferenciada aos componentes da aptidão física, reforçando a importância de considerar a especificidade do tipo de prática realizada. Em linha com esses achados, Ferreira et al. (2019) explicam que testes de potência muscular (como o salto

horizontal) sofrem forte influência de fatores neuromotores, maturacionais e genéticos, os quais muitas vezes se sobressaem ao volume geral de atividade física diária. Adicionalmente, Ceschini et al. (2021) salientam que a ausência de diferenças marcantes em questionários autorreferidos como o IPAQ é frequente na população jovem, uma vez que adolescentes tendem a superestimar o tempo e a intensidade de suas atividades cotidianas, tornando o envolvimento em programas de treinamento estruturados um preditor mais preciso da aptidão física do que o nível de atividade física habitual relatado.

Na Tabela 3, estão apresentadas as estatísticas descritivas referentes aos testes físicos aplicados. Observa-se a média aritmética, o desvio padrão, bem como os valores mínimos e máximos obtidos pelos participantes nos testes de flexão de braço, arremesso de medicine ball, abdominal e salto horizontal.

Tabela 3 - Estatísticas descritivas dos testes físicos

	Média (aritmética)	Desv. Padrão	Mínimo	Máximo
Flexão (rep)	10,0	8,562	1,000	40,00
Medicine Ball (cm)	380,1	112,0	36,00	630,0
Abdominal (rep)	20,44	9,769	1,000	40,00
Salto Horizontal (cm)	166,9	41,79	95,00	250,0

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Os resultados evidenciaram ampla variação nos desempenhos obtidos nos testes físicos aplicados. Observa-se que, para a flexão de braço, a média foi de 10,0 repetições, enquanto no arremesso de medicine ball alcançou-se uma média de 380,1 cm. Já nos testes de abdominal e salto horizontal, as médias atingidas foram de 20,44 repetições e 166,9 cm, respectivamente. Essa variabilidade nos resultados gerais reflete a heterogeneidade no desenvolvimento motor, nos níveis de prática de atividade física e nos hábitos diários característicos da população escolar nessa faixa etária (SOUZA et al., 2022).

Essa dispersão nos dados indica uma marcante heterogeneidade de desempenho entre os adolescentes, sugerindo que fatores individuais como sexo, idade, estágio maturacional e nível de prática esportiva influenciam fortemente os resultados (CANDIDO et al., 2020). Em consonância com essa variação, Nevill et al. (2023) identificaram que, ao longo dos anos, a aptidão física dos jovens brasileiros apresenta não apenas declínio médio, mas também aumento sistemático da

variabilidade, com os mais aptos tornando-se cada vez mais fortes e os menos aptos apresentando queda acentuada.

Na Tabela 4, é apresentada a comparação dos desempenhos nos testes físicos e da idade entre os sexos masculino (n = 35) e feminino (n = 27), por meio do teste t. Observa-se que não houve diferença estatisticamente significativa em relação à idade (p = 0,074), indicando uma amostra pareada e homogênea quanto à faixa etária.

Tabela 4 - Comparação dos resultados físicos entre os sexos

	Grupo	N	Média	DP	Teste t	p
Idade	Masculino	35	16,31	0,900	1,816	0,074
	Feminino	27	15,89	0,934		
Flexão	Masculino	35	13,43	9,338	4,009	< 0,001 ^a
	Feminino	27	5,556	4,652		
Medicine Ball	Masculino	35	454,3	78,40	9,083	< 0,001
	Feminino	27	283,9	65,96		
Abdominal	Masculino	35	25,29	8,024	5,372	< 0,001
	Feminino	27	14,15	8,184		
Salto Horizontal	Masculino	35	190,1	36,78	6,418	< 0,001
	Feminino	27	136,7	25,70		

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Ao comparar os valores médios de idade entre os grupos, não foi verificada diferença estatisticamente significativa (t = 1,816; p = 0,074). Nos demais testes de aptidão física, o sexo masculino apresentou valores médios significativamente superior em comparação ao feminino (p < 0,001). Autores como Dias de Jesus et al. (2025) apontam que adolescentes do sexo masculino tendem a apresentar maiores valores médios em força e potência, resultado associado a fatores antropométricos, hormonais e ao maior envolvimento em práticas esportivas.

Essa disparidade motora é fundamentada por Guedes e Guedes (2021), que explicam que o ganho acentuado de massa muscular esquelética induzido pela testosterona durante a puberdade confere aos rapazes maior vantagem mecânica e fisiológica em provas de força explosiva e resistência. Adicionalmente, Silva et al. (2020) ressaltam que as diferenças socioambientais e os padrões culturais de ocupação do tempo livre nos quais os meninos costumam ser mais incentivados à prática de esportes de alta intensidade exercem papel decisivo na ampliação do dimorfismo físico entre os sexos.

Na Tabela 5, são apresentados os resultados da comparação do desempenho nos testes físicos entre os estudantes do 1º ano (n = 23), 2º ano (n = 16) e 3º ano (n = 23) do ensino médio, avaliados por meio da análise de variância. Observa-se que houve diferenças estatisticamente significativas entre as séries para os testes de arremesso de medicine ball (F = 8,998; p < 0,001), abdominal (F = 6,255; p = 0,003) e salto horizontal (F = 3,390; p = 0,040). Nesses testes, o 2º ano apresentou as maiores médias de desempenho, seguido pelo 3º ano e, por fim, o 1º ano. Em contrapartida, o teste de flexão de braço não apresentou diferença estatisticamente significativa entre as séries escolares (F = 0,835; p = 0,439), embora tenha sido verificado um aumento progressivo nas médias da primeira à terceira série.

Tabela 5 - Desempenho físico por série escolar

	Serie	N	Média	DP	F	p
Medicine Ball	1º Ano	23	316,6	105,1	8,998	< 0,001
	2º Ano	16	451,5	94,79		
	3º Ano	23	393,9	97,35		
Flexão	1º Ano	23	8,304	6,160	0,835	0,439
	2º Ano	16	10,19	10,53		
	3º Ano	23	11,57	9,174		
Abdominal	1º Ano	23	15,74	7,200	6,255	0,003
	2º Ano	16	26,00	10,35		
	3º Ano	23	21,26	9,668		
Salto Horizontal	1º Ano	23	149,7	38,46	3,390	0,040
	2º Ano	16	179,4	34,10		
	3º Ano	23	175,3	45,52		

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Ao analisar o desempenho por série escolar, verificou-se que os alunos do 2º ano obtiveram melhor resultados nos testes de arremesso de medicine ball (451,5 cm) e abdominal (26,0 repetições), apresentando diferenças estatisticamente significativas (p < 0,001 e p = 0,003, respectivamente). No salto horizontal, também foi observada diferença significativa entre os anos letivos (p = 0,040), com destaque para o rendimento do 2º ano (179,4 cm). Em contrapartida, na flexão de braço não foram identificadas variações estatisticamente relevantes entre as séries (p = 0,439).

Tais achados sugerem a influência de fatores associados ao ano escolar como o avanço da maturação biológica, maior volume muscular e histórico de prática física sobre as capacidades motoras, em consonância com as análises de Cristiano et al. (2025), que identificaram variações motoras e antropométricas expressivas entre escolares de diferentes séries.

Essa tendência de platô ou ligeira redução de desempenho no 3º ano também é respaldada por Coledam et al. (2020), que atribuem a estagnação do rendimento motor ao aumento do comportamento sedentário e à intensificação da rotina de estudos voltada aos exames de seleção universitária. Adicionalmente, Krahenbühl et al. (2018) salientam que, embora a idade cronológica e o avanço escolar acompanhem o desenvolvimento físico, a ausência de estímulos motores específicos e sistematizados no ambiente escolar limita a progressão contínua de valências como a força e a resistência muscular.

4 CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo indicam que os adolescentes do sexo masculino apresentaram desempenho superior em todos os testes de aptidão física analisados, reforçando o dimorfismo físico e comportamental presente nessa faixa etária. O nível de atividade física autorreferido (IPAQ) associou-se de forma pontual e específica ao desempenho motor, apresentando significância estatística apenas no teste de flexão de braço (força/resistência de membros superiores). Ademais, o rendimento físico variou entre as séries escolares, com pico no 2º ano do ensino médio, evidenciando que a evolução da aptidão física não ocorre de maneira estritamente linear ao longo do avanço escolar.

Diante desses achados, destaca-se a necessidade de intervenções escolares estruturadas que incentivem a prática regular de exercícios físicos e a redução do comportamento sedentário. Gestores e professores de Educação Física devem implementar estratégias diversificadas no ambiente escolar como atividades recreativas orientadas, torneios interclasses e fomentar parcerias com políticas públicas comunitárias para ampliar o acesso ao esporte no interior do estado. Recomenda-se que pesquisas futuras analisem amostras mais amplas e considerem variáveis socioeconômicas e maturacionais na avaliação da aptidão física de adolescentes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF: CNS, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Comportamento sedentário**. Saúde Brasil. Brasília, 2023.

CANDIDO, A. P. C. et al. Níveis de aptidão física e estado nutricional de adolescentes escolares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 3, p. 215-220, 2020.

CARVALHO, Carlos; VIEIRA, Luísa. Reflexões sobre o incremento da aptidão física nas crianças e adolescentes. In: ANTUNES, Hélio et al. (org.). **Desafios da Escola e da Educação Física: Tradição e Inovação**. Funchal: Universidade da Madeira, 2024. p. 6-28.

CESCHINI, F. L. et al. Nível de atividade física autorreferido e aptidão física em adolescentes: concordância e limitações de questionários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, e0205, 2021.

COLEDAM, D. H. C. et al. Prática de atividade física, comportamento sedentário e aptidão física em escolares do ensino médio. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, e0112, 2020.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE03364, 2021.

CRISTIANO, José et al. Antropometria, composição corporal e desempenho motor em escolares. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE VOLTA REDONDA, 6., 2025, Volta Redonda. **Anais [...]**. Volta Redonda: FOA, 2025.

DIAS DE JESUS, Eduarda Eugenia et al. Força explosiva e composição corporal em adolescentes: diferenças entre os sexos na prática esportiva. **RENEF**, v. 16, n. 26, p. 81–88, 2025.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuya de et al. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 505-515, 2012.

FERREIRA, C. R. et al. Níveis de aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em escolares: diferenças entre os sexos e idades. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 4, p. 112-121, 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em educação física**. 1. ed. Barueri: Manole, 2006.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. Londrina: CLR Balieiro, 2021.

KRAHENBÜHL, T. et al. Crescimento físico, maturação biológica e aptidão física em escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 20, n. 4, p. 380-390, 2018.

LIMA, J. DE S. et al. Associação entre práticas de atividade física e desempenho acadêmico de estudantes chilenos do ensino fundamental e médio. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 206–214, abr. 2019.

MELO, A. B. et al. Nível De Atividade Física Dos Estudantes De Graduação Em Educação Física Da Universidade Federal Do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, v. 27, p. e2723, 2016.

NEVILL, A. M. et al. Secular trends in the physical fitness of Brazilian youth: Evidence that fitness is declining for the majority but not for a fit minority. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 33, n. 10, p. 2079–2089, 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Atividade física**. OPAS/OMS, 2025.

SILVA, R. J. S. et al. Aptidão física relacionada à saúde em escolares: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 22, e70123, 2020.

SILVA, M. F.; OLIVEIRA, T. R.; SANTOS, C. A. Avaliação da aptidão física e seus componentes em programas de intervenção motora. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 46, e004524, 2024.

SOLDÁ, Cleidiane; BORTOLUZZI, Emanuely Casal; DIAS, Arieli Fernandes. Nível de atividade física e barreiras para a prática em adolescentes do sul do Brasil. **Journal of Movement and Health**, v. 22, n. 1, p. 1-9, 2025.

SOUZA, M. A. et al. Associação entre o nível de atividade física e os componentes da aptidão física em jovens escolares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 32, n. 1, p. 15-24, 2026.

SOUZA, Sonimar de; PAPPEN, Morgana; RENNER, Jane Dagmar Pollo; REUTER, Cézane Priscila. Análise da atividade física e Educação Física escolar sobre a aptidão cardiorrespiratória em adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, Brasil, v. 36, p. e36173553, 2022.

VITORINO, Priscila Valverde de Oliveira et al. Prevalência de estilo de vida sedentário entre adolescentes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 28, n. 2, p. 166-171, 2015.

WERNECK, André O.; HALLGREN, Mats; STUBBS, Brendon. Associação prospectiva de comportamento sedentário com sofrimento psíquico em adolescentes. **Journal of Adolescent Health**, v. 76, n. 3, p. 408–414, mar. 2025.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO DE ADOLESCENTES EM ESCOLA PÚBLICA DO INTERIOR DO ALTO SERTÃO PARAIBANO

Seu filho(a) _____ está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa nesta instituição.

O propósito da pesquisa é analisar o nível de atividade física, considerando a aptidão física e seu impacto no desempenho físico de estudantes matriculados em escola pública no município de São Francisco - PB. A ideia é entender o que pode estar causando essas mudanças e ajudar a melhorar as aulas de educação física, tornando-as mais eficazes, inclusivas e motivadoras para os alunos. Esse estudo é importante pois o baixo índice da prática de atividade física pode acarretar diversas doenças, como diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares, obesidade, hipertensão, além de afetar negativamente o bem-estar emocional, a autoestima e o rendimento escolar.

A participação nesta pesquisa consistirá em responder um questionário sobre atividade física e realizará três testes físicos: Flexão de braço, abdominal, Salto Horizontal e Medicine Ball. Esses testes são simples, seguros e serão realizados em ambiente escolar, com acompanhamento constante. O pesquisador responsável estará presente durante todo o processo, tirando dúvidas, oferecendo orientações e demonstrando como realizar corretamente cada teste, garantindo que todos os participantes se sintam confortáveis e seguros.

Salientamos que participação do seu filho(a) é de caráter voluntário, isto é, a qualquer momento ele(a) poderá recusar-se ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador, com os professores ou com a Instituição de ensino participante.

Os dados desta pesquisa serão tratados com total confidencialidade, sendo utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos. Eles poderão ser

divulgados em congressos, seminários e/ou publicações científicas, sempre de forma anônima, sem qualquer informação que possa identificar seu filho(a).

Informamos que a participação do adolescente nesta pesquisa é totalmente voluntária. Dessa forma, nem o responsável nem o participante receberão qualquer tipo de remuneração ou benefício financeiro pela colaboração na pesquisa.

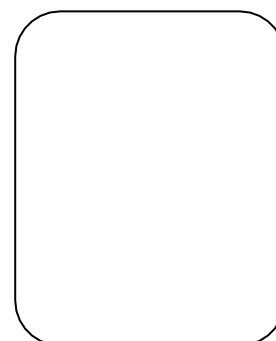
Qualquer dúvida que você tiver em relação à pesquisa ou à participação de seu filho(a), antes ou depois do consentimento, serão respondidas pelo pesquisador responsável.

Li as informações descritas nesse documento. Dou o meu consentimento para a participação de meu filho(a), sob minha responsabilidade na pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

_____ de _____ de 2026.

Responsável Legal

Prof. Dr. Fabio Thiago Maciel da Silva
(Pesquisador Responsável)



Impressão datiloscópica
do Responsável legal pelo
Participante da Pesquisa

Pesquisador: **Igor Victor Rosa de Sousa**
igor.victor@academico.ifpb.edu.br
(83) 98206-5282

Professor Orientador: **Prof. Dr. Fabio Thiago Maciel da Silva**
fabio.maciell@ifpb.edu.br
(83) 98745-9345

APÊNDICE B - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Olá! Você foi convidado(a) para participar de uma pesquisa!

Meu nome é **Igor Victor Rosa de Sousa** e sou estudante do curso de Licenciatura em Educação Física no Instituto Federal da Paraíba – Campus Sousa. Com a orientação do professor **Dr. Fabio Thiago Maciel da Silva**, estou realizando um estudo chamado **“NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO DE ADOLESCENTES EM ESCOLA PÚBLICA DO INTERIOR DO ALTO SERTÃO PARAIBANO”**.

Como será a pesquisa?

Você responderá um **questionário** chamado IPAQ, contendo 8 questões sobre atividade física.

Depois vamos realizar alguns **testes físicos** (Abdominal, Flexão de Braço, Salto Horizontal e Medicine Ball)

Existem riscos?

Durante a execução dos testes você pode ter cansaço, quedas, desequilíbrios ou constrangimento.

As providências para minimizar esses riscos são: Demonstrar como executar corretamente cada exercício e monitorar constantemente os participantes.

Quais os benefícios?

Sua participação ajudará a entender melhor os níveis de aptidão física dos adolescentes.

O estudo poderá contribuir para que professores e escolas adotem práticas para melhorar das aulas de educação física, beneficiando você e outros estudantes no futuro.

O que acontece com as informações da pesquisa?

Seus dados serão usados apenas para a pesquisa, **sem identificação pessoal**.

Os resultados poderão aparecer em trabalhos acadêmicos, artigos ou apresentações, mas sempre de forma coletiva, nunca individual.

As informações ficarão guardadas em local seguro, sob responsabilidade do pesquisador e do orientador.

Dúvidas?

Se você ou seus responsáveis tiverem alguma dúvida, podem entrar em contato:

Pesquisador: **Igor Victor Rosa de Sousa**

igor.victor@academico.ifpb.edu.br

(83) 98206-5282

Professor Orientador: **Prof. Dr. Fabio Thiago Maciel da Silva**

fabio.maciel@ifpb.edu.br

(83) 98745-9345

Eu declaro que fui informado(a) e:

- ☐ Quero participar da pesquisa.
- ☐ Não quero participar da pesquisa.

Sousa (PB) ____ de ____ de ____.

Assinatura do aluno

Assinatura do Pesquisador Responsável
Prof. Dr. Fabio Thiago Maciel da Silva

ANEXO A – CARTA DE ANUÊNCIA

CARTA DE ANUÊNCIA

Senhor Gestor(a),

Eu, Igor Victor Rosa de Sousa (Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física pelo IFPB – Campus Sousa) e meu orientador Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva, estamos realizando a pesquisa intitulada: **COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO DE ADOLESCENTES EM ESCOLA PÚBLICA**, e vimos através desta solicitar sua autorização para a coleta de dados na Escola Estadual ECI Dorgival Silveira. Informamos que não haverá custos para a instituição e, na medida do possível, não iremos interferir na operacionalização e/ou nas atividades cotidianas dela.

Esclarecemos que tal autorização é uma pré-condição bioética para execução de qualquer estudo envolvendo seres humanos, sob qualquer forma ou dimensão, em consonância com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Agradecemos antecipadamente seu apoio e compreensão, certos de sua colaboração para o desenvolvimento da pesquisa científica em nossa região.

06 de abril de 2026.



Assinatura e Carimbo

José Raimundo Lopes Casimiro
Aut. N° 12.816
Diretor Escolar
144.063-2

E.C.I.E.S.T.E.M. DORGIVAL SILVEIRA
Decreto nº 5049 - 17/07/1970

ANEXO B - PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

	CENTRO UNIVERSITÁRIO UNESP	
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP		
DADOS DA EMENDA		
Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO		
Pesquisador: FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA		
Área Temática:		
Versão: 2		
CAAE: 49857421.0.0000.5184		
Instituição Proponente: Instituto de Educação Superior da Paraíba - IESP		
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio		
DADOS DO PARECER		
Número do Parecer: 6.016.892		

ANEXO C – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -

Nome: _____
Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por **pelo menos 10 minutos contínuos** em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NAO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

ANEXO D – TESTE FÍSICOS



PROJETO ESPORTE BRASIL

Manual de medidas, testes e avaliações Versão 2021



Anelise Reis Gaya, Adroaldo Gaya,
Augusto Pedretti e Júlio Mello

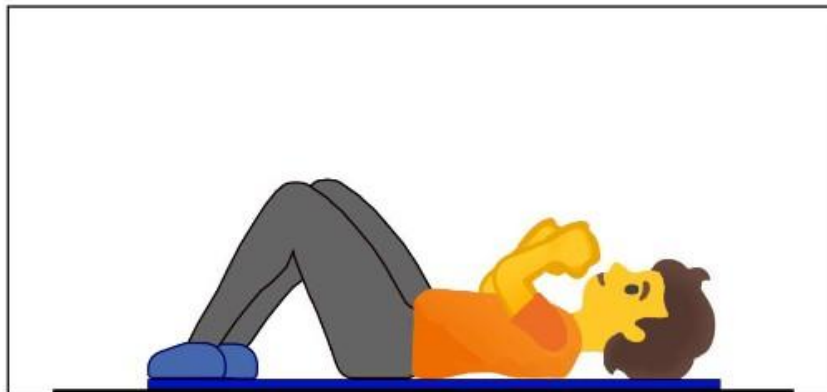
Teste de abdominais em 1 minuto

Material: Colchonetes e cronômetro.

Orientação: O aluno avaliado se posiciona em decúbito dorsal (de barriga para cima) com os joelhos flexionados a 45° e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segura os tornozelos do estudante fixando-os ao solo. Ao sinal o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando a posição inicial (não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução). O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto.

Anotação: O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2ppstBWUfg>



Resistência muscular localizada (teste de abdominais em 1 minuto)

	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 18	18 - 22	23 - 27	28 - 38	≥ 39
	7	< 20	20 - 25	26 - 30	31 - 42	≥ 43
	8	< 23	23 - 27	28 - 33	34 - 45	≥ 46
	9	< 25	25 - 29	30 - 35	36 - 47	≥ 48
	10	< 26	26 - 31	32 - 36	37 - 48	≥ 49
	11	< 27	27 - 32	33 - 38	39 - 49	≥ 50
	12	< 29	29 - 34	35 - 39	40 - 51	≥ 52
	13	< 30	30 - 35	36 - 41	42 - 53	≥ 54
	14	< 32	32 - 37	38 - 43	44 - 56	≥ 57
	15	< 34	34 - 39	40 - 46	47 - 59	≥ 60
	16	< 35	35 - 41	42 - 47	48 - 61	≥ 62
	17	< 36	36 - 42	43 - 48	49 - 62	≥ 63
	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
FEMININO	6	< 17	17 - 21	22 - 26	27 - 37	≥ 37
	7	< 19	19 - 23	24 - 29	30 - 40	≥ 40
	8	< 20	20 - 25	26 - 31	32 - 43	≥ 43
	9	< 21	21 - 26	27 - 32	33 - 45	≥ 45
	10	< 22	22 - 27	28 - 33	34 - 45	≥ 45
	11	< 23	23 - 28	29 - 33	34 - 46	≥ 46
	12	< 23	23 - 28	29 - 34	35 - 46	≥ 46
	13	< 24	24 - 29	30 - 35	36 - 48	≥ 48
	14	< 24	24 - 29	30 - 35	36 - 49	≥ 49
	15	< 24	24 - 29	30 - 35	36 - 49	≥ 49
	16	< 23	23 - 29	30 - 35	36 - 49	≥ 49
	17	< 23	23 - 29	30 - 35	36 - 48	≥ 48

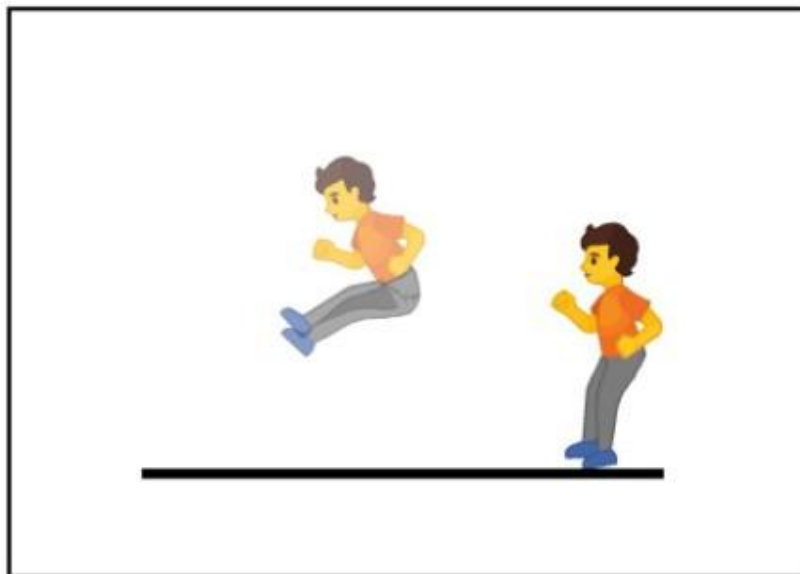
Teste de salto horizontal

Material: Uma trena.

Orientação: A trena é fixada ao solo, perpendicularmente à linha de partida. A linha de partida pode ser sinalizada com giz, com fita crepe ou ser utilizada uma das linhas que demarcam as quadras esportivas. O ponto zero da trena situa-se sobre a linha de partida. O avaliado coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível aterrissando com os dois pés em simultâneo. Serão realizadas duas tentativas considerando para fins de avaliação o melhor resultado.

Anotação: A distância do salto será registrada em centímetros, com uma casa após a vírgula, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=XhYAobKfh9M>



Potência de membros inferiores (teste de salto horizontal)

	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 100,1	100,1 - 111,5	111,6 - 125,6	125,7 - 157,9	≤ 158,0
	7	< 107,5	107,5 - 118,9	119,0 - 132,9	133,0 - 164,1	≤ 164,2
	8	< 114,7	114,7 - 126,2	126,3 - 140,1	140,2 - 170,6	≤ 170,7
	9	< 122,2	122,2 - 133,9	134,0 - 147,8	147,9 - 178,0	≤ 178,1
	10	< 129,6	129,6 - 141,5	141,6 - 155,7	155,8 - 185,8	≤ 185,9
	11	< 136,6	136,6 - 148,8	148,9 - 163,2	163,3 - 193,3	≤ 193,4
	12	< 143,1	143,1 - 155,8	155,9 - 170,5	170,6 - 201,1	≤ 201,2
	13	< 152,6	152,6 - 166,1	166,2 - 181,8	181,9 - 213,8	≤ 213,9
	14	< 164,0	164,0 - 178,8	178,9 - 195,7	195,8 - 229,9	≤ 230,0
	15	< 175,3	175,3 - 191,3	191,4 - 209,4	209,5 - 245,5	≤ 245,6
	16	< 182,6	182,6 - 199,3	199,4 - 218,1	218,2 - 255,2	≤ 255,3
	17	< 188,5	188,5 - 205,8	205,9 - 225,0	225,1 - 262,5	≤ 262,6
	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
FEMININO	6	< 88,3	88,3 - 99,2	99,3 - 112,8	112,9 - 143,1	≤ 143,2
	7	< 96,2	96,2 - 107,3	107,4 - 120,8	120,9 - 151,0	≤ 151,1
	8	< 103,5	103,5 - 114,6	114,7 - 128,3	128,4 - 158,4	≤ 158,5
	9	< 110,8	110,8 - 122,1	122,2 - 135,9	136,0 - 166,2	≤ 166,3
	10	< 117,7	117,7 - 129,2	129,3 - 143,3	143,4 - 174,0	≤ 174,1
	11	< 123,9	123,9 - 135,8	135,9 - 150,3	150,4 - 181,7	≤ 181,8
	12	< 128,0	128,0 - 140,3	140,4 - 155,3	155,4 - 187,6	≤ 187,7
	13	< 130,8	130,8 - 143,7	143,8 - 159,3	159,4 - 193,0	≤ 193,1
	14	< 132,0	132,0 - 145,6	145,7 - 161,9	162,0 - 197,3	≤ 197,4
	15	< 131,8	131,8 - 146,2	146,3 - 163,5	163,6 - 200,7	≤ 200,8
	16	< 131,2	131,2 - 146,2	146,3 - 164,3	164,4 - 203,2	≤ 203,3
	17	< 130,5	130,5 - 146,2	146,3 - 165,1	165,2 - 205,6	≤ 205,7

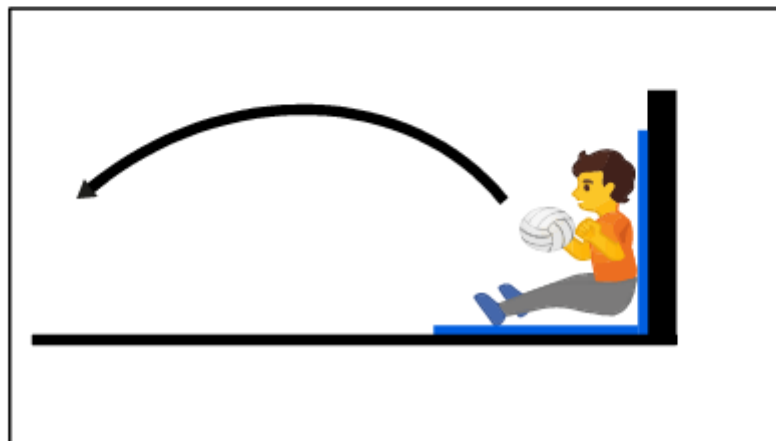
Teste de arremesso do medicine ball de 2kg

Material: Uma trena e um medicine ball de 2 kg (pode ser utilizada uma *medicine ball* artesanal ou um saco de areia com 2 kg).

Orientação: A trena é fixada no solo perpendicularmente à parede. O ponto zero da trena é fixado junto à parede. O aluno senta-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segura a medicine ball junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno deverá lançar a bola à maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso será registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou ao solo pela primeira vez. Serão realizados dois arremessos, registrando-se para fins de avaliação o melhor resultado.

Anotação: A medida será registrada em centímetros com uma casa após a vírgula.

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Milxu4vovzI>



Potência de membros superiores (teste de arremesso de medicine ball de 2kg)

	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 136,2	136,2 - 154,9	155,0 - 180,3	180,4 - 248,9	≥ 249,0
	7	< 154,9	154,9 - 175,5	175,6 - 201,3	201,4 - 261,3	≥ 261,4
	8	< 173,4	173,4 - 195,8	195,9 - 223,2	223,3 - 284,2	≥ 284,3
	9	< 192,2	192,2 - 216,7	216,8 - 246,9	247,0 - 315,2	≥ 315,3
	10	< 209,2	209,2 - 235,6	235,7 - 268,7	268,8 - 345,3	≥ 345,4
	11	< 230,1	230,1 - 259,1	259,2 - 295,0	295,1 - 376,7	≥ 376,8
	12	< 255,2	255,2 - 287,6	287,7 - 327,3	327,4 - 416,1	≥ 416,2
	13	< 295,6	295,6 - 333,9	334,0 - 379,9	380,0 - 479,6	≥ 479,7
	14	< 348,5	348,5 - 393,9	394,0 - 446,4	446,5 - 554,4	≥ 554,5
	15	< 405,1	405,1 - 456,1	456,1 - 512,9	513,0 - 623,4	≥ 623,5
	16	< 448,3	448,3 - 501,6	501,6 - 560,0	560,1 - 670,8	≥ 670,9
	17	< 486,8	486,8 - 541,2	541,2 - 600,1	600,2 - 710,3	≥ 710,4
	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
FEMININO	6	< 129,7	129,7 - 146,6	146,7 - 167,4	167,5 - 214,8	≥ 214,9
	7	< 141,7	141,7 - 159,9	160,0 - 182,0	182,1 - 230,4	≥ 230,5
	8	< 156,6	156,6 - 176,4	176,5 - 200,3	200,4 - 252,1	≥ 252,2
	9	< 174,1	174,1 - 195,8	195,9 - 222,1	222,2 - 279,5	≥ 279,6
	10	< 191,9	191,9 - 215,5	215,6 - 244,3	244,4 - 308,0	≥ 308,1
	11	< 214,3	214,3 - 240,2	240,3 - 271,8	271,9 - 341,8	≥ 341,9
	12	< 236,8	236,8 - 265,0	265,1 - 298,9	299,0 - 372,1	≥ 372,2
	13	< 261,3	261,3 - 292,1	292,2 - 328,2	328,3 - 403,4	≥ 403,5
	14	< 283,5	283,5 - 316,5	316,6 - 354,4	354,5 - 431,7	≥ 431,8
	15	< 299,9	299,9 - 334,1	334,2 - 373,4	373,5 - 452,8	≥ 452,9
	16	< 309,7	309,7 - 344,6	344,7 - 385,0	385,1 - 468,0	≥ 468,1
	17	< 318,4	318,4 - 353,7	353,8 - 395,5	395,6 - 484,0	≥ 484,1

Avaliação da Aptidão Física

Bateria de testes fitnessgram



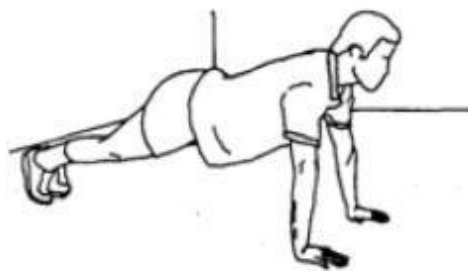
Trabalho realizado por: Diana Camacho (nº9)
 e Mafalda Filipe (nº19)

➤ **Força Superior**

1. Teste de extensão de braços

Objectivo: Completar o maior número possível de extensões de braços, com determinada cadência.

Descrição: O aluno assume uma de prancha, colocando as mãos por debaixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés; Posteriormente, a flexão/extensão dos membros superiores até que a articulação do cotovelo atinja um ângulo de 90°; O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos pés; O ritmo de execução deve ser de 20 repetições por minuto ou uma flexão/extensão em cada 3 segundos; O teste é interrompido à segunda execução incorrecta, sendo possível contabilizar a primeira extensão incorrecta.



Posição inicial



Posição final

Tabelas de Referência

Tabela 5.1 Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física*

RAPAZES									
Idade	Corrida 1 Milha (min:s)	Valvém # percursos	Marcha e VO ₂ máx (mL/kg/min)	Massa gorda (%)	IMC (kg/m ²)	Abdominais # execuções			
5	Distância completa.	Participação na corrida.		25	10	20	14,7	2	10
6	Registo de tempo não recomendado.	Registo de percursos não recomendado.		25	10	20	14,7	2	10
7				25	10	20	14,9	4	14
8				25	10	20	15,1	6	20
9				25	10	20	15,2	9	24
10	11:30 9:00	23 61	42 52	25	10	21	15,3	12	24
11	11:00 8:30	23 72	42 52	25	10	21	15,8	15	28
12	10:30 8:00	32 72	42 52	25	10	22	16,0	18	36
13	10:00 7:30	41 72	42 52	25	10	23	16,6	21	40
14	9:30 7:00	41 83	42 52	25	10	24,5	17,5	24	45
15	9:00 7:00	51 94	42 52	25	10	25	18,1	24	47
16	8:30 7:00	61 94	42 52	25	10	25,5	18,5	24	47
17	8:30 7:00	61 94	42 52	25	10	27	18,8	24	47
17+	8:30 7:00	61 94	42 52	25	10	27,8	19,0	24	47

Idade	Extensão do Tronco (cm)	Extensões de Braços # execuções	Flexões de Braços Modificadas # execuções	Flexões de Braços em Suspensão # execuções	Flexão de Braços (s)	Senta e Alcança** (cm)	Flexibilidade do Ombro
5	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	20	Positivo = contacto dos pontos dos dedos atrás das costas.
6	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	20	
7	15 30	4 10	3 9	1 2	3 8	20	
8	15 30	5 13	4 11	1 2	3 8	20	
9	15 30	6 15	5 11	1 2	4 10	20	
10	23 30	7 20	5 15	1 2	4 10	20	
11	23 30	8 20	6 17	1 3	6 13	20	
12	23 30	10 20	7 20	1 3	6 13	20	
13	23 30	12 25	8 22	1 4	12 17	20	
14	23 30	14 30	9 25	2 5	15 20	20	
15	23 30	16 35	10 27	3 7	15 20	20	
16	23 30	18 35	12 30	5 8	15 20	20	
17	23 30	18 35	14 30	5 8	15 20	20	
17+	23 30	18 35	14 30	5 8	15 20	20	

*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.

** Teste realizado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.

©1992,1999, The Cooper Institute for Aerobic Research, Dallas, Texas

Tabela 5.2 Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física*

RAPARIGAS									
Idade	Corrida 1 Milha (min:s)	Valvém # percursos	Marcha e VO ₂ máx (mL/kg/min)	Massa gorda (%)	IMC (kg/m ²)	Abdominais # execuções			
5	Distância completa.	Participação na corrida.		32	17	21	16,2	2	10
6	Registo de tempo não recomendado.	Registo de percursos não recomendado.		32	17	21	16,2	2	10
7				32	17	22	16,2	4	14
8				32	17	22	16,2	6	20
9				32	17	23	16,2	9	22
10	12:30 9:30	15 41	40 48	32	17	23,5	16,6	12	26
11	12:00 9:00	15 41	39 47	32	17	24	16,9	15	29
12	12:00 9:00	23 41	38 46	32	17	24,5	16,9	18	32
13	11:30 9:00	23 51	37 45	32	17	24,5	17,5	18	32
14	11:00 8:30	23 51	36 44	32	17	25	17,5	18	32
15	10:30 8:00	23 51	35 43	32	17	25	17,5	18	35
16	10:00 8:00	32 51	35 43	32	17	25	17,5	18	35
17	10:00 8:00	41 51	35 43	32	17	26	17,5	18	35
17+	10:00 8:00	41 51	35 43	32	17	27,3	18,0	18	35

Idade	Extensão do Tronco (cm)	Extensões de Braços # execuções	Flexões de Braços Modificadas # execuções	Flexões de Braços em Suspensão # execuções	Flexão de Braços (s)	Senta e Alcança** (cm)	Flexibilidade do Ombro
5	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	23	Positivo = contacto dos pontos dos dedos atrás das costas.
6	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	23	
7	15 30	4 10	3 9	1 2	3 8	23	
8	15 30	5 13	4 11	1 2	3 10	23	
9	15 30	6 15	4 11	1 2	4 10	23	
10	23 30	7 15	4 13	1 2	4 10	23	
11	23 30	7 15	4 13	1 2	6 12	25,5	
12	23 30	7 15	4 13	1 2	7 12	25,5	
13	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	25,5	
14	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	25,5	
15	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	30,5	
16	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	30,5	
17	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	30,5	
17+	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	30,5	

*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.

** Teste realizado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.

©1992,1999, The Cooper Institute for Aerobic Research, Dallas, Texas

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
	Campus Sousa - Código INEP: 25018027
	Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim Sorrilândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

Documento Digitalizado Restrito

Entrega do TCC

Assunto:	Entrega do TCC
Assinado por:	Igor Victor
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Restrito
Hipótese Legal:	Informação Pessoal (Art. 31 da Lei no 12.527/2011)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:
■ Igor Victor Rosa de Sousa, DISCENTE (202218750020) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 18/08/2026 11:41:44.

Este documento foi armazenado no SUAP em 18/08/2026. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1955241
Código de Autenticação: 602391727f

