



em que estado estão os  
níveis de aptidão física das crianças e  
jovens do 1º ciclo ao ensino secundário?

# ABORDAGEM

- ❖ O que se entende por aptidão física?
- ❖ Qual a dimensão amostral e o que é que se avaliou?
- ❖ Quais são os principais resultados do DESpertar nos vários ciclos de ensino?
- ❖ O que pode ajudar a explicar os resultados encontrados?
- ❖ Conclusões
- ❖ Sugestões
- ❖ Aplicação DESpertar 3

# INTRODUÇÃO

## O QUE SE ENTENDE POR APTIDÃO FÍSICA?

- Capacidade de realizar trabalho de modo eficiente.
- Expressão da capacidade individual em realizar uma série de exercícios ou tarefas motoras com vigor e sem fadiga excessiva.
- Determinada por um conjunto de componentes passíveis de desenvolvimento que se relacionam com a capacidade de realizar as mais variadas atividades de natureza física.
- Importante marcador do estado de saúde, uma vez que está associada a indicadores da saúde óssea e metabólica, estado nutricional e desempenho escolar.

# INTRODUÇÃO

## DIMENSÃO AMOSTRAL

	MENINAS	MENINOS	TOTAL SUJEITOS
CORVO	5	4	9
FAIAL	29	27	56
FLORES	10	13	23
GRACIOSA	16	15	31
PICO	37	32	69
SANTA MARIA	34	33	67
SÃO JORGE	27	30	57
SÃO MIGUEL	303	325	628
TERCEIRA	302	290	592
DESpertar	<b>763</b>	<b>769</b>	<b>1532</b>

1º CICLO

	MENINAS	MENINOS	TOTAL SUJEITOS
CORVO	9	9	18
FAIAL	105	120	225
FLORES	21	24	45
GRACIOSA	22	25	47
PICO	110	129	239
SANTA MARIA	44	55	99
SÃO JORGE	51	51	102
SÃO MIGUEL	760	805	1565
TERCEIRA	440	474	914
DESpertar	<b>1562</b>	<b>1692</b>	<b>3254</b>

2/3º CICLOS E ENSINO SECUNDÁRIO

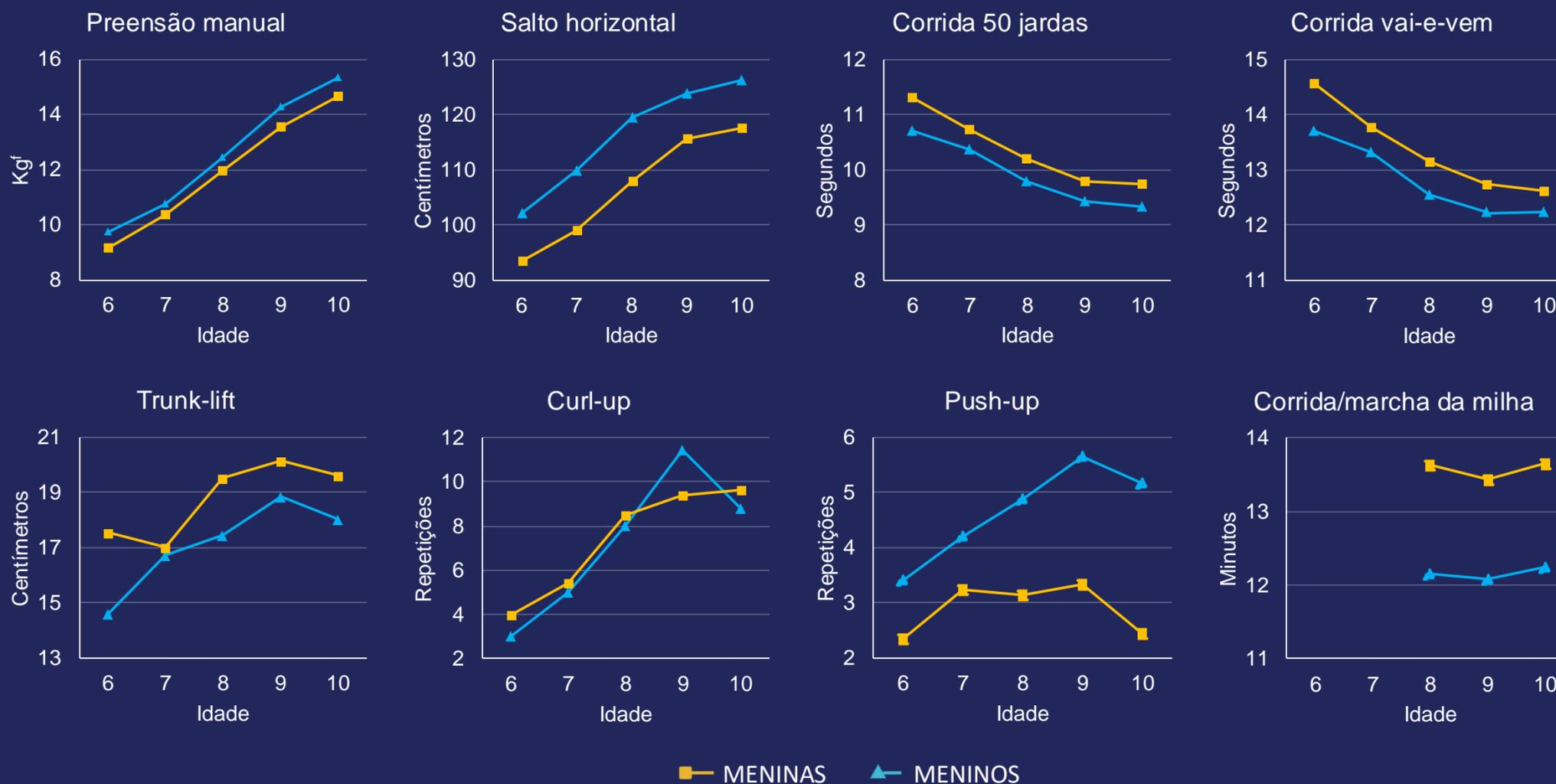
# INTRODUÇÃO

## COMPONENTES AVALIADAS E TESTES UTILIZADOS

	COMPONENTE	TESTE	BATERIA
<b>APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À PERFORMANCE</b>	Força estática	Preensão manual	Eurofit (1988)
	Força dos membros inferiores	Salto horizontal	
	Velocidade	Corrida 50 jardas	AAHPER (1976)
	Agilidade	Corrida vai-e-vem	
	COMPONENTE	TESTE	BATERIA
<b>APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE</b>	Força abdominal	Curl-up	Fitnessgram (1994)
	Força dos membros superiores	Push-up	
	Flexibilidade	Trunk-lift	
	Capacidade aeróbia	Corrida/marcha da milha	

# RESULTADOS ESPERADOS

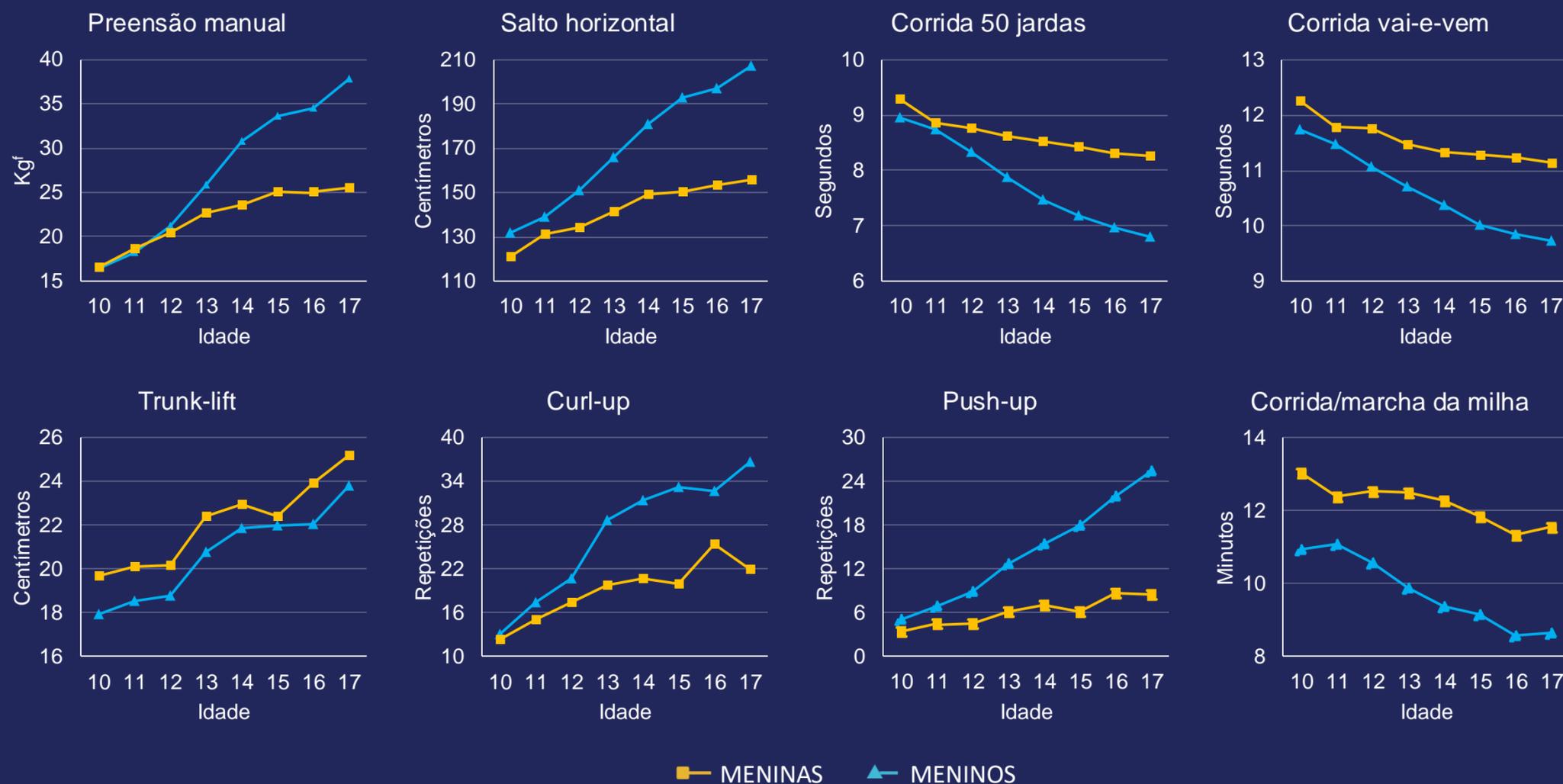
## 1º CICLO



- Melhoria sistemática do desempenho ao longo da idade.
- Meninos ligeiramente mais aptos fisicamente do que as meninas em todas as provas, exceto no *trunk-lift*.

# RESULTADOS ESPERADOS

## 2º/3º CICLOS E ENSINO SECUNDÁRIO



- Melhoria sistemática do desempenho ao longo da idade.
- Meninos ligeiramente mais aptos fisicamente do que as meninas em todas as provas, exceto no *trunk-lift*.

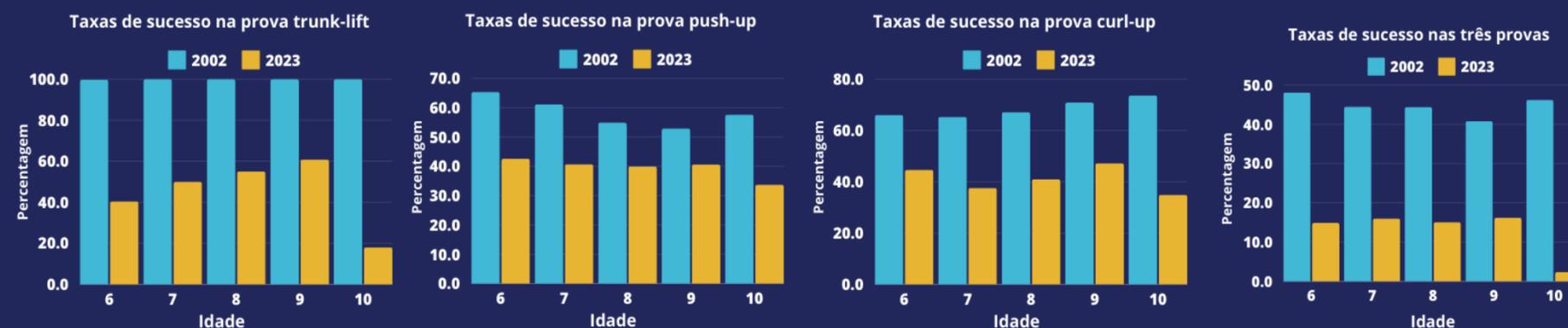
# RESULTADOS Inesperados

TENDÊNCIA “SECULAR” - IMPACTO DOS ÚLTIMOS 20 ANOS NO 1º CICLO

## MENINAS



## MENINOS



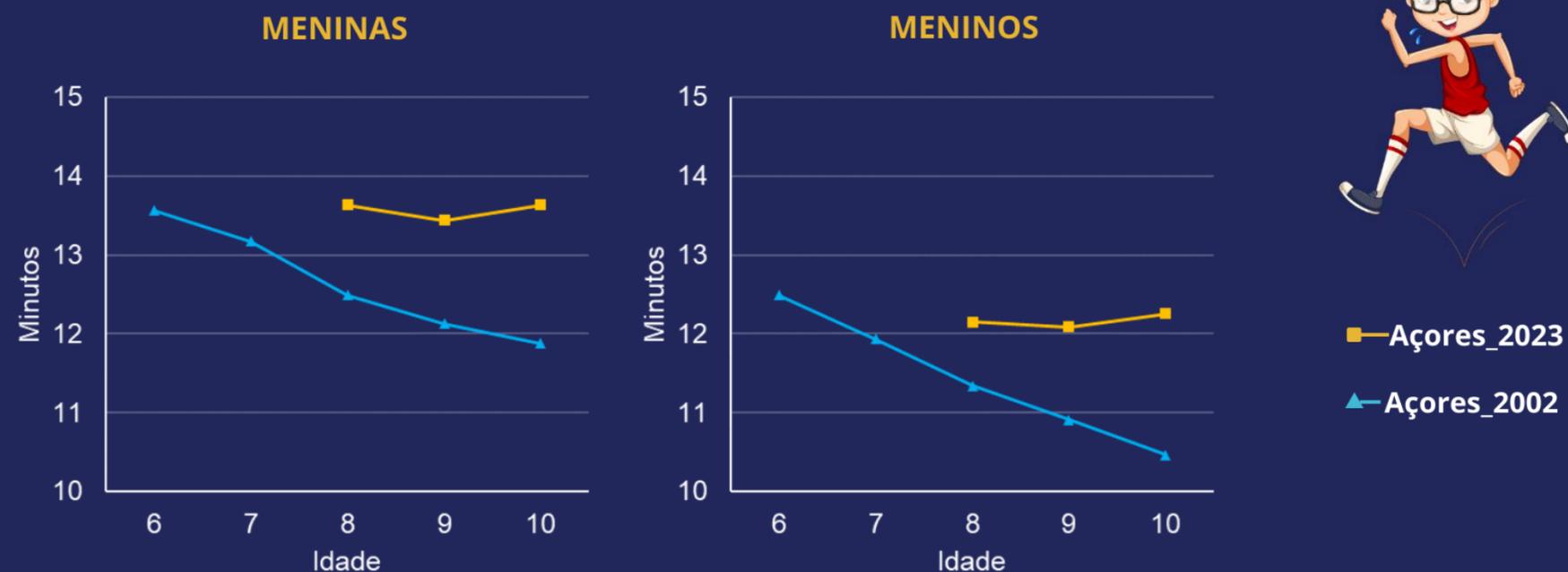
- Redução sistemática da taxa de sucesso no conjunto das três provas entre 2002 e 2023.

- Nos dias de hoje, as crianças açorianas encontram-se menos aptas fisicamente.

# RESULTADOS Inesperados

TENDÊNCIA “SECULAR” - IMPACTO DOS ÚLTIMOS 20 ANOS NO 1º CICLO

(Corrida-marcha da milha)



- As crianças açorianas de hoje apresentam níveis de aptidão cardiorrespiratória consideravelmente mais baixos do que no passado.
- Ausência de resultados aos 6 e 7 anos de idade.

# Resultados INESPERADOS

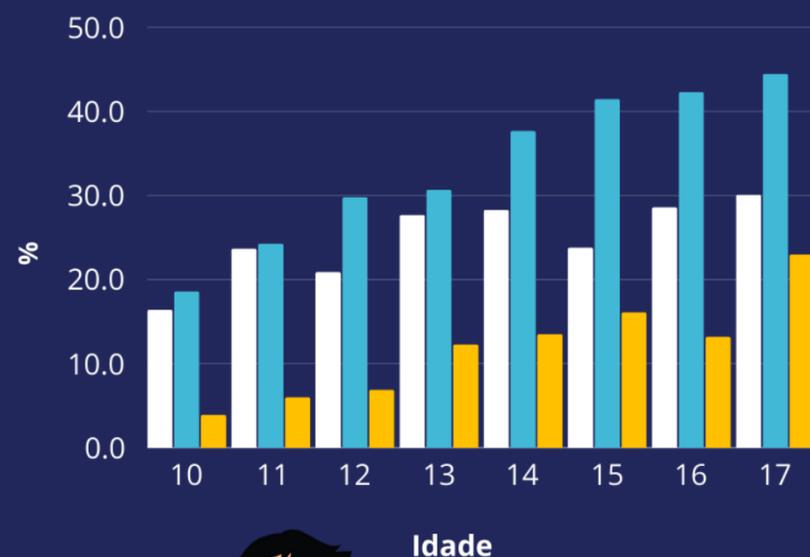
TENDÊNCIA “SECULAR” - IMPACTO DOS ÚLTIMOS 15 ANOS NOS 2º/3º CICLOS E ENSINO SECUNDÁRIO

## Taxas de sucesso nas quatro provas

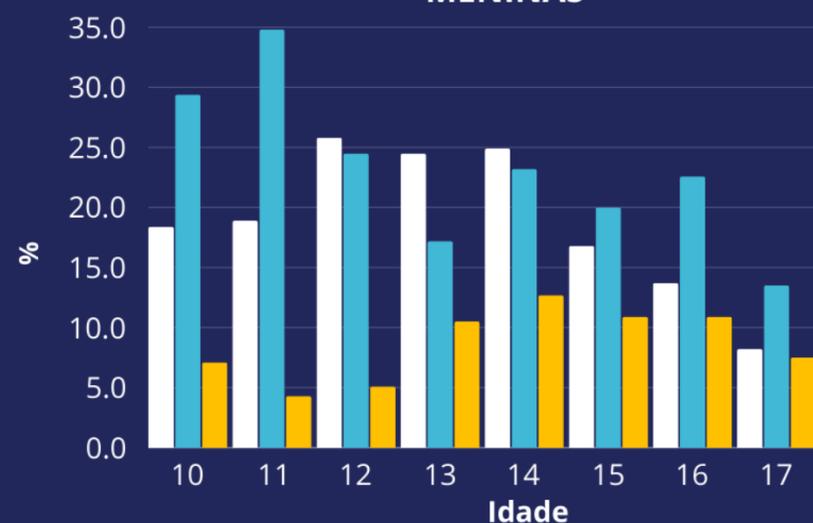


- Redução sistemática da taxa de sucesso no conjunto das quatro provas entre 2007 e 2023.
- Jovens açorianos menos aptos fisicamente do que os seus pares em 2007.
- Na maioria das idades de ambos os sexos, perderam inclusive a “vantagem” que tinham sobre os jovens americanos de 1992.

### MENINOS



### MENINAS

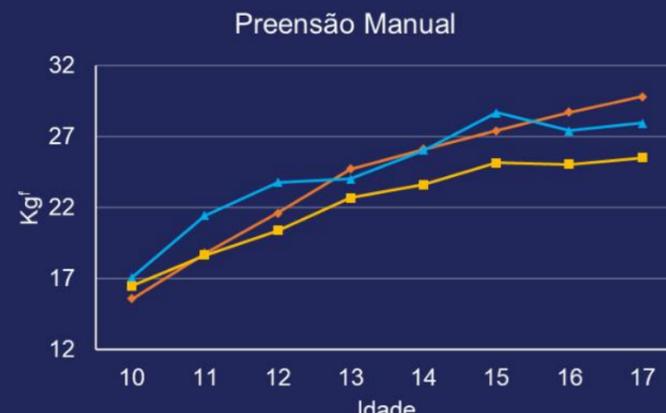
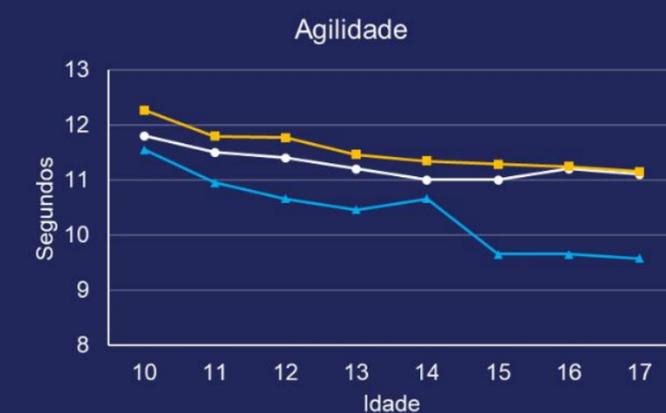
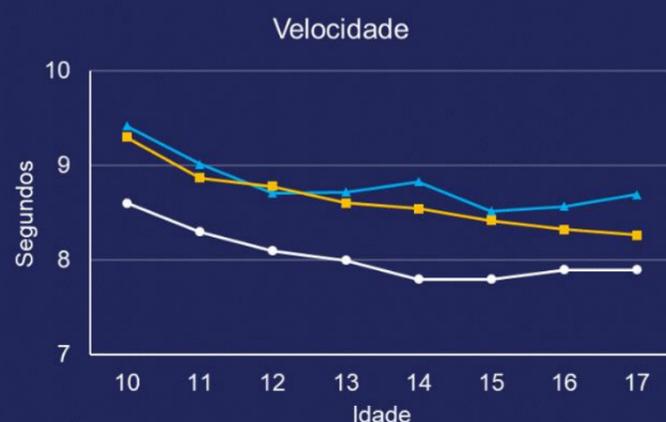


■ USA\_1992 ■ Açores\_2007 ■ Açores\_2023



# Resultados INESPERADOS

TENDÊNCIA “SECULAR” - IMPACTO DOS ÚLTIMOS 15 ANOS NOS 2º/3º CICLOS E ENSINO SECUNDÁRIO

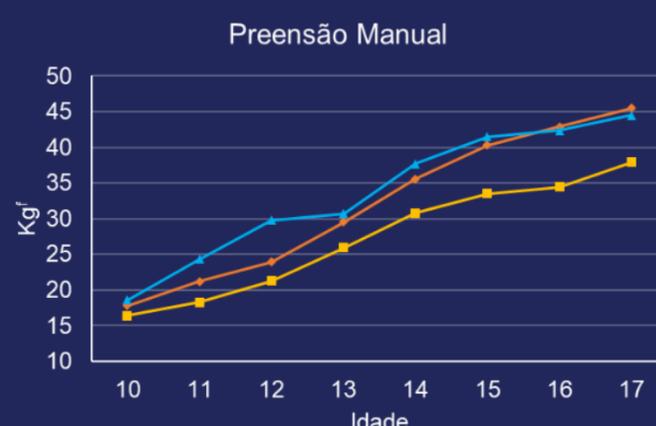
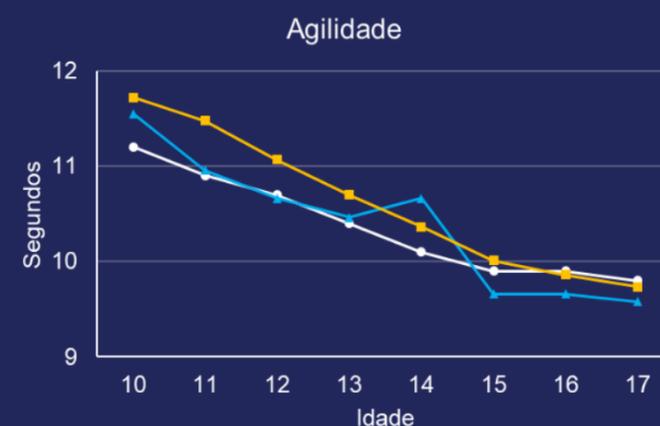
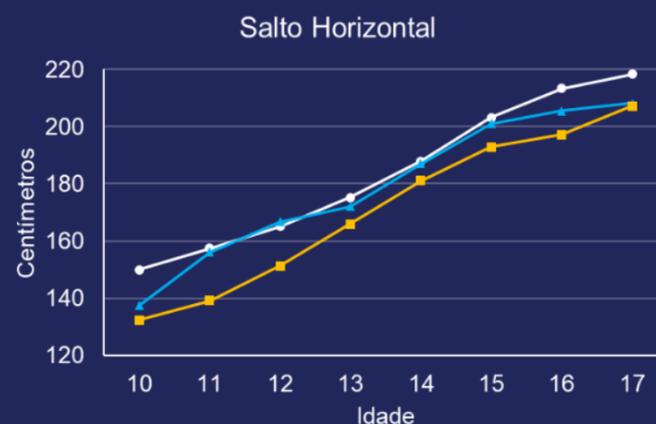
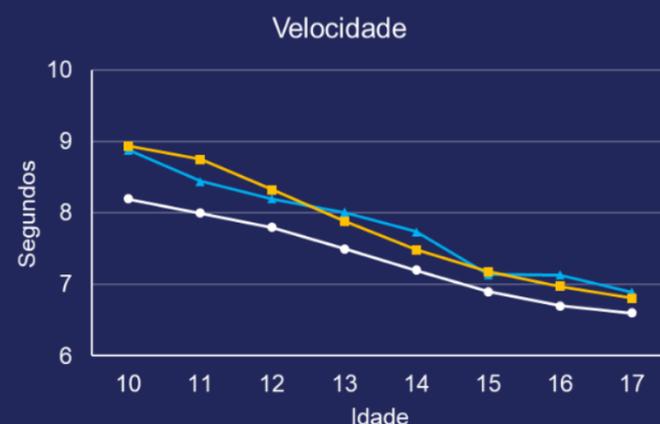


- Meninas mais velozes do que em 2007, mas mais lentas do que as americanas em 1976.
- Piores desempenhos no salto horizontal e agilidade do que as suas pares açorianas em 2007 e americanas em 1976.
- Pior desempenho na preensão manual do que as jovens açorianas e madeirenses em 2007.

■ Açores\_2023 ▲ Açores\_2007 ● EUA\_1976 ◆ Madeira\_2007

# Resultados INESPERADOS

TENDÊNCIA “SECULAR” - IMPACTO DOS ÚLTIMOS 15 ANOS NOS 2º/3º CICLOS E ENSINO SECUNDÁRIO



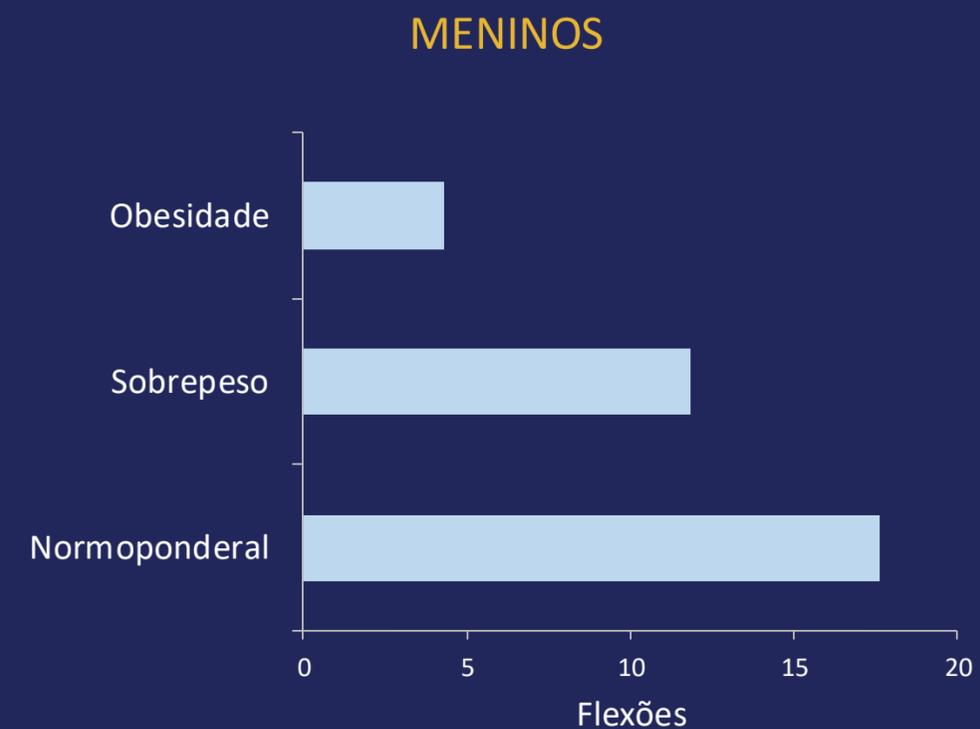
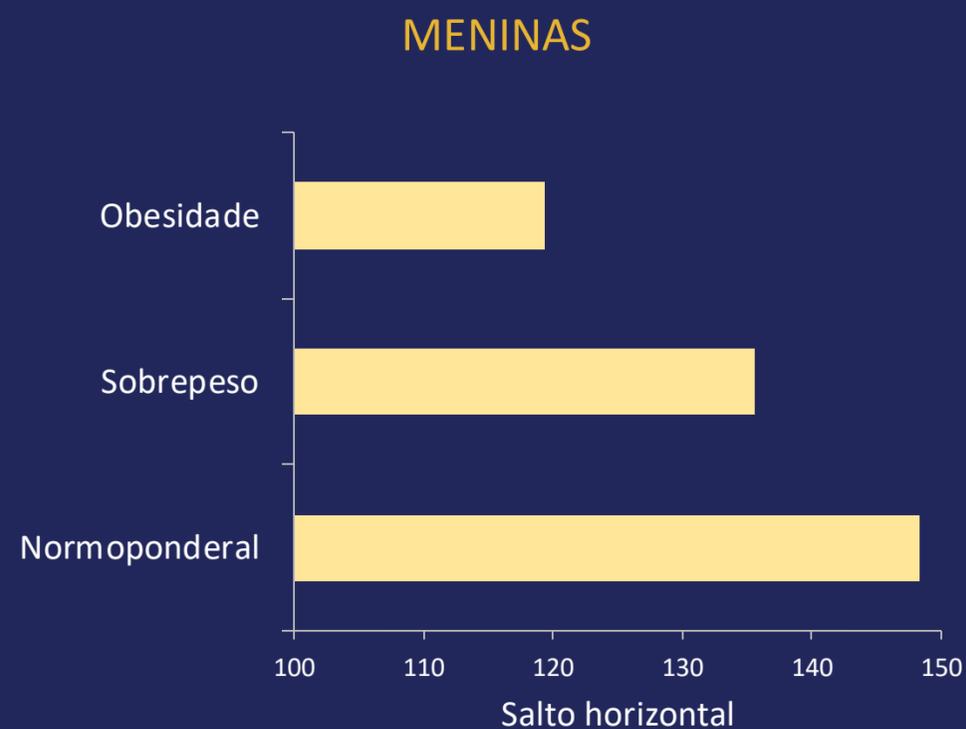
**MENINOS**

- Meninos mais velozes do que em 2007 a partir dos 13 anos, mas mais lentos do que os americanos em 1976 em todas as idades.
- Piores desempenhos no salto horizontal e agilidade do que os seus pares açorianos em 2007 e americanos em 1976.
- Pior desempenho na preensão manual do que os jovens açorianos e madeirenses em 2007.

■ Açores\_2023 ▲ Açores\_2007 ● EUA\_1976 ◆ Madeira\_2007

# FATORES QUE PODEM EXPLICAR OS Resultados

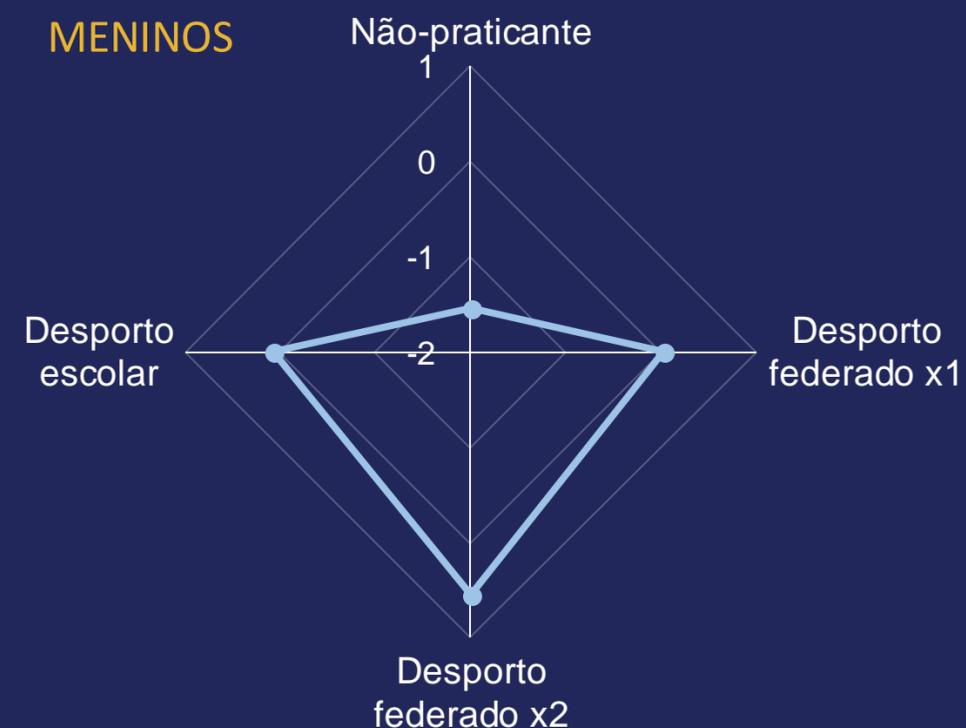
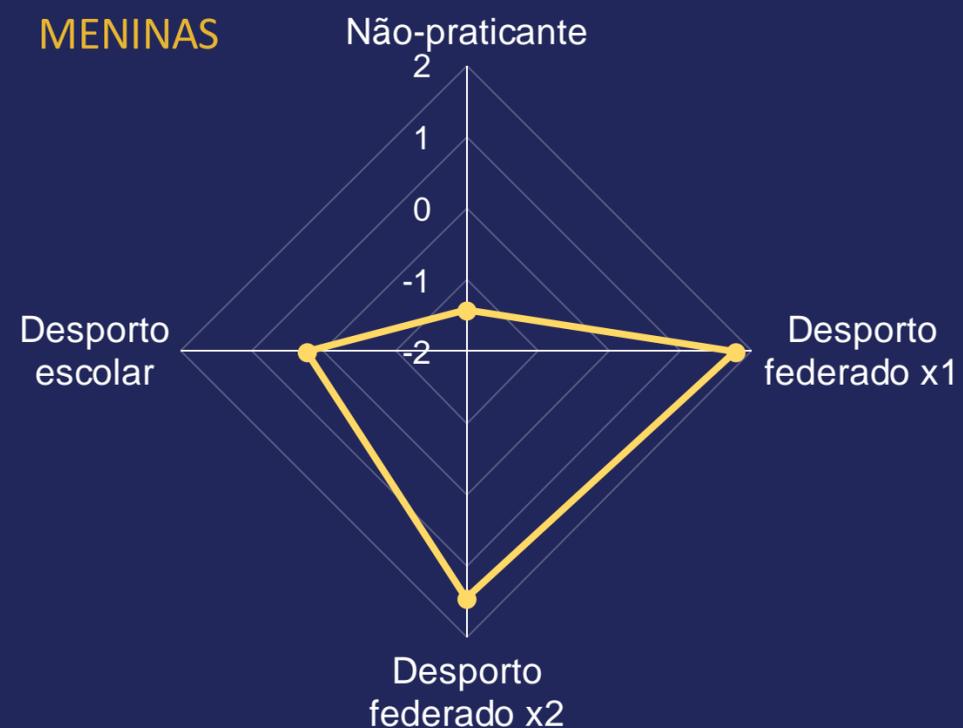
## INFLUÊNCIA DO ESTATUTO PONDERAL



- Os jovens com sobrepeso e obesidade são sistematicamente menos aptos fisicamente do que os jovens normoponderais

# FATORES QUE PODEM EXPLICAR OS Resultados

IMPACTO DA PRÁTICA DESPORTIVA DA CRIANÇA (MEDIDA COMPÓSITA DE APTIDÃO FÍSICA)

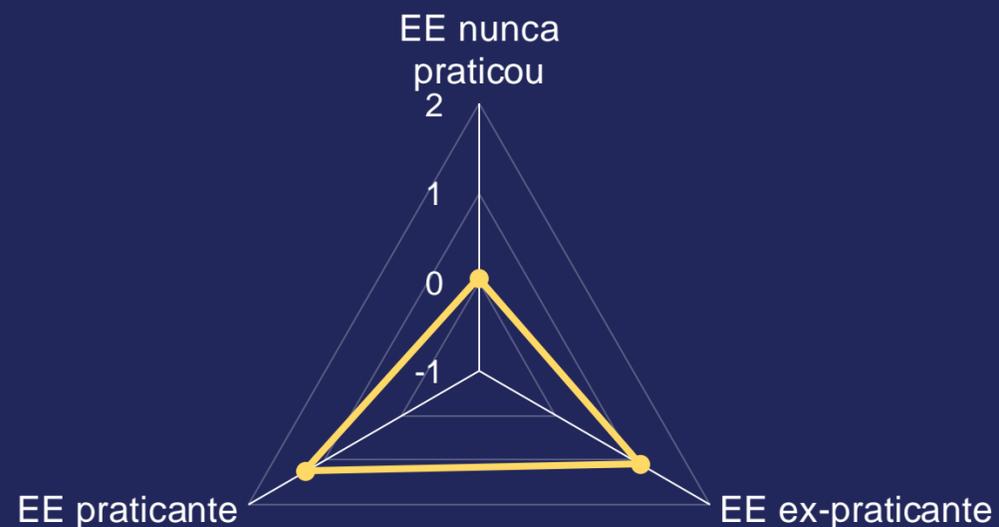


- Os jovens que praticam desporto federado ou escolar tendem a apresentar níveis de aptidão física mais elevados do que os seus pares que não praticam qualquer modalidade desportiva.

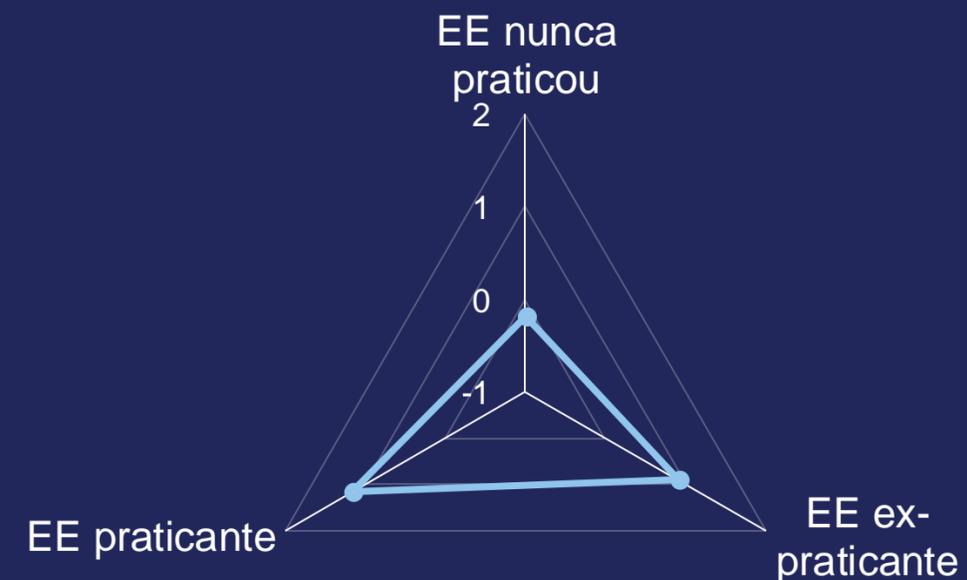
# FATORES QUE PODEM EXPLICAR OS Resultados

IMPACTO DA PRÁTICA DESPORTIVA DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO (MEDIDA COMPÓSITA DE APTIDÃO FÍSICA)

MENINAS



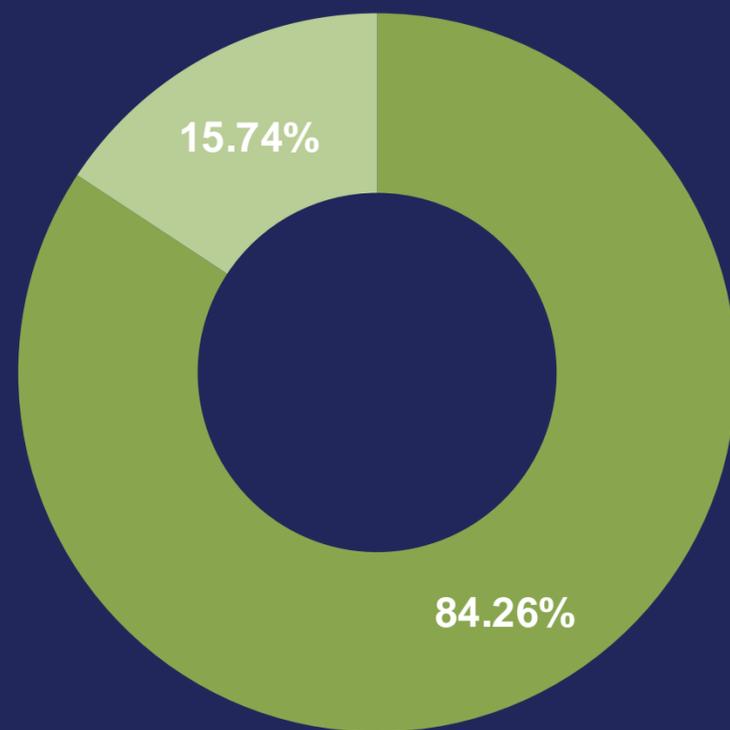
MENINOS



- Os jovens filhos de EE que praticam ou praticaram desporto tendem a ser mais aptos fisicamente (efeito mediador) do que os seus pares cujo EE nunca praticou qualquer modalidade desportiva.

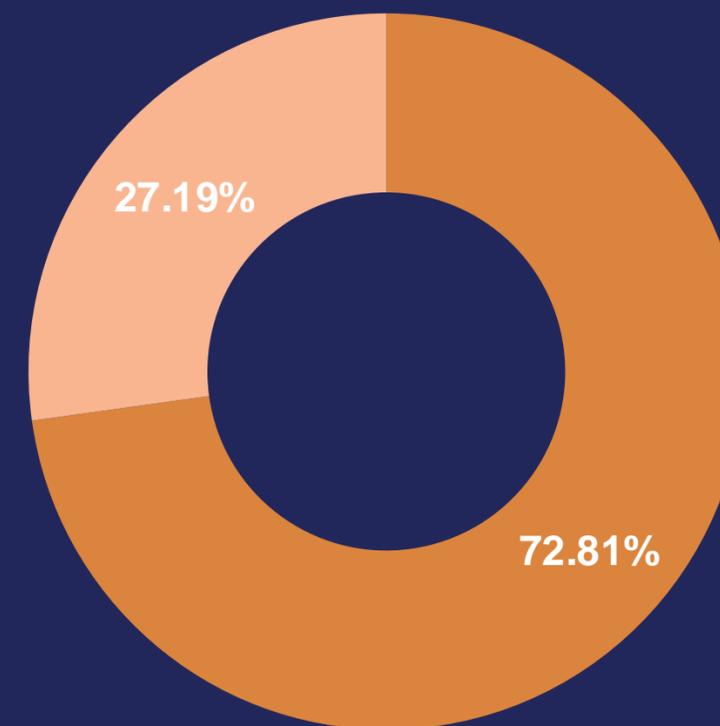
# FATORES QUE PODEM EXPLICAR OS Resultados

## EFEITO DO CONTEXTO (ILHA E ESCOLA)



■ JOVENS ■ ILHAS

- 16% da variação total da aptidão física dos jovens açorianos é explicada pela ilha onde vivem.
- 84% da variação total é atribuída às características individuais dos jovens.



■ JOVENS ■ ESCOLAS

- 27% da variação total da aptidão física dos jovens açorianos é explicada pela escola que frequentam.
- 73% da variação total é atribuída às características individuais dos jovens.

# CONCLUSÕES

## BOAS NOTÍCIAS

- As crianças e jovens açorianos apresentam melhorias sistemáticas dos níveis de aptidão física com a idade (meninos mais aptos fisicamente do que as meninas).
- A prática desportiva dos jovens está positivamente associada com os seus níveis de aptidão física.
- Um contexto familiar fortemente marcado pela prática desportiva potencia os níveis de aptidão física dos jovens açorianos.

## NOTÍCIAS IMPORTANTES

- *Schools matter!*

# CONCLUSÕES

## NOTÍCIAS MENOS BOAS

- Relativamente aos seus pares açorianos de 2002 e 2007, há uma tendência sistemática de menor aptidão física de meninos e meninas entre os 6 e 10 e entre os 10 e 17 anos de idade, respetivamente.
- Além disso, os jovens açorianos de hoje são também menos aptos fisicamente do que os americanos avaliados em 1976.
- Em 2023, dos 10 aos 15 anos, somente uma menina em cada dez passou os critérios das quatro provas de aptidão física. Nos meninos, a tendência é igual, mas dos 10 aos 14 anos.
- A obesidade e o excesso de peso atuam como limitadores da melhoria dos níveis de aptidão física.