

# **APTIDÃO FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA**

## **POSICIONAMENTO OFICIAL**

### **- COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA –**

Há uma preocupação quanto à condição física das crianças e adolescentes nos EUA. Há uma controvérsia em andamento sobre quanta ênfase deve ser dada à aptidão física em Programas de Educação Física e ao tipo e o propósito da avaliação física e do sistema de premiação. A aptidão física é primariamente determinada pela prática de atividade física e é operacionalmente definida como a performance atingida nos seguintes testes: potência aeróbica, composição corporal, flexibilidade e força e resistência dos músculos esqueléticos. A aptidão física é importante durante a vida para desenvolver e manter a capacidade funcional para as demandas vitais e promoção de saúde. O Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) publica esse posicionamento acreditando que isso fornecerá direcionamento relacionado à estrutura e à abrangência dos programas de aptidão física para crianças e adolescentes.

#### **Declaração**

É opinião do ACSM que aptidão física para criança e adolescente deve ser desenvolvida como primeiro objetivo de incentivo à adoção de um estilo de vida apropriado com prática de exercícios por toda a vida, com intuito de desenvolver e manter condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional e da saúde.

#### **Recomendações para ação**

1. Programas de Educação Física em escolas é uma parte importante do processo geral de educação e devem ser incentivados para desenvolver e manter hábitos de prática de exercício ao longo da vida e prover instruções sobre como adquirir e manter uma aptidão física adequada. A quantidade de exercício necessária para uma capacidade funcional adequada e saúde nas várias idades não foi precisamente definida. Até que evidências definitivas estejam disponíveis, as atuais recomendações são que crianças e adolescentes realizem 20-30 minutos de atividade física vigorosa ao dia. Aulas de educação física normalmente dedicam algum tempo para instruções sobre a prática das atividades, mas o tempo de aula é geralmente insuficiente para desenvolver e manter condicionamento físico adequado. Por isso, programas escolares também devem focar mudanças da educação e do comportamento para incentivar o engajamento em atividades apropriadas fora das aulas. O aspecto recreacional e de diversão do exercício devem ser enfatizados.
2. A influência do lar é importante e os pais devem ser incentivados a demonstrar preocupação com a aptidão física como um importante fator que afeta a saúde e o bem estar de seus filhos. Os pais devem trabalhar com a escola e os professores para promover a aptidão

física e devem se esforçar para serem bons exemplos de condicionamento físico.

3. As oportunidades de exercício físico na comunidade devem ser expandidas. Há muitas possibilidades para crianças interessadas em esportes como baseball, basquete, futebol, natação e ginástica olímpica. Outras atividades, especialmente aquelas de natureza individual e provável de serem realizadas ao longo da vida, precisam ser mais acessíveis e promovidas de maneira atrativa.
4. As profissões relacionadas à saúde precisam tornar-se mais ativas em promover o condicionamento físico em crianças e jovens. Programas continuados de educação física para crianças e adolescentes devem ser oferecidos a profissionais da saúde. Médicos e autoridades da Saúde Pública devem ver a aptidão física de crianças e adolescentes como sendo de sua responsabilidade em adição a medidas tradicionais como imunização e investigação de escoliose. Os médicos podem ter um grande impacto na promoção e suporte de programas de aptidão física para crianças e adolescentes.
5. A avaliação do condicionamento físico é uma visível e importante parte dos programas de aptidão física. Escolas, comunidades, Estados e Organizações Nacionais devem adotar uma aproximação lógica, consistente e científica sobre a avaliação da aptidão física. O foco da avaliação física deve ser relacionado à saúde ao invés de ser relacionado à forma. Características como velocidade, potência muscular e agilidade são importantes para o sucesso atlético e são primariamente determinadas pela genética. Essas peculiaridades não devem ser consideradas na avaliação da aptidão física, embora professores de educação física e treinadores desejem medi-las com outros propósitos. Potência aeróbica, composição corporal, flexibilidade e força e resistência dos músculos esqueléticos são parcialmente influenciadas pela hereditariedade, mas podem ser significativamente alteradas por padrões apropriados de exercícios.
6. Programas educacionais projetados para aumentar o conhecimento e o reconhecimento do papel e do valor do exercício na aptidão física e na saúde são virtualmente inexistentes em escolas, embora tais programas sejam comuns em faculdades e universidades. Esforços profissionais são necessários para desenvolver, testar e publicar materiais educativos adequados para o uso em escolas. Programas de treinamento precisam ser desenvolvidos e iniciados para proporcionar professores escolares com conhecimentos e habilidades para ajudar seus estudantes a atingir qualidades cognitivas, afetivas e comportamentais associadas ao exercício, saúde e condicionamento. Os professores também precisam dar assistência nas formas de integrar outros aspectos da promoção da saúde (boa nutrição e não fumar, por exemplo) nas instruções sobre exercício e aptidão física. Os componentes educacionais de avaliar, ensinar atividades de condicionamento físico e reconhecimento através de premiação devem ser complementares e precisam ser coordenados para um programa compreensivo.
7. O Colégio Americano de Medicina Esportiva recomenda que os resultados da avaliação da aptidão física sejam interpretados em relação a padrões aceitáveis, ao invés de comparações normativas.

Não é lógico declarar que crianças e adolescentes americanos sejam fisicamente despreparados como um grupo e, então, usá-los como um grupo de normalidade para interpretar os resultados da avaliação física dos estudantes. Uma abordagem padronizada estabelece um escore de aptidão física desejada para cada componente físico. Pesquisas atuais são inadequadas para estabelecer com precisão científica padrões aceitáveis para todos os componentes de aptidão, mas padrões preliminares devem ser desenvolvidos baseados na melhor evidência e opinião profissional. Pesquisas adicionais para refinar, modificar e validar padrões é uma necessidade crucial.

8. Sistemas de premiação que requerem performance excelente ou exemplar na avaliação da aptidão física são inadequados. Prêmios adquiridos somente por estudantes com habilidades atléticas superiores podem desestimular a maioria das crianças e adolescentes que não conseguem se qualificar. Um sistema de premiações graduais que compensa o comportamento da prática de exercícios e conquista em relação a padrões de aptidão física alcançáveis devem ser desenvolvidos e implementados.

*Este Posicionamento foi traduzido para a Língua Portuguesa por João P. M. Bergamaschi, Estagiário do CELAFISCS, e revisado por Victor K. R. Matsudo & Sandra M. M. Matsudo, CELAFISCS.*