

**PROJETO BEM SAÚDE: CLASSIFICAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA  
À SAÚDE DOS ESCOLARES**

MEIRELLES, D. L. B., AZAMBUJA, L. S.<sup>1</sup>, HERBSTTRITH, C. A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Alunos da E. E. E. F. Arthur Damé – Bagé – RS – Brasil – arthurdame13cre@educar.rs.gov.br

<sup>2</sup> Professora da E. E. E. F. Arthur Damé – Bagé – RS – Brasil – cristiane-dherbstrith@educar.rs.gov.br

**RESUMO**

A Educação Física escolar desempenha um papel essencial na promoção de hábitos saudáveis e no incentivo à prática de atividades físicas, tanto no ambiente escolar quanto fora dele. No contexto desta pesquisa, que objetivou identificar os níveis de aptidão física relacionada à saúde dos alunos do 6º ao 9º ano da E.E.E.F. Arthur Damé, foram utilizados dois testes: de Flexibilidade (Sentar-e-alcançar) e de Resistência Muscular Localizada (Teste de abdominais em 1 minuto), de acordo com o protocolo PROESP-BR. A avaliação classificou os resultados em "Zona Saudável" e "Zona de Risco à Saúde", conforme as tabelas normativas. Do total de alunos selecionados, 55 foram avaliados, destes 58,2% são meninos e 41,8% meninas, de 11 a 16 anos. Os resultados indicaram uma alta prevalência de alunos na zona de risco à saúde, especialmente no teste de resistência muscular localizada, onde 98,2% dos alunos apresentaram resultados abaixo dos níveis recomendados. No teste de flexibilidade, 41,8% dos alunos ficaram na zona saudável, enquanto 58,2% foram classificados na zona de risco. A conclusão aponta para uma preocupação com os índices de aptidão física dos alunos, sobretudo em relação à resistência abdominal, já que a maioria dos alunos não atingiu os níveis ideais. Isso sugere a necessidade de intervenções direcionadas, tanto dentro das aulas de Educação Física quanto em atividades extraclasse, para prevenir o desenvolvimento de fatores de risco à saúde em idades tão precoces. A importância do monitoramento contínuo e da criação de estratégias voltadas ao aumento da aptidão física se mostra crucial para a melhoria dos indicadores de saúde.

Palavras-chaves: Aptidão Física, Flexibilidade, Resistência Abdominal, Saúde