

American College of Sports Medicine

Opinião Oficial

Aptidão física na criança e no adolescente

Existe um grande interesse nos Estados Unidos sobre o assunto aptidão física em crianças e adolescentes. Ainda há controvérsias a respeito de quanta ênfase deva ser dada à aptidão física nos programas de educação física, em relação aos tipos e aos objetivos do teste de aptidão física, e sobre a estrutura dos sistemas de recompensas. A aptidão física é determinada principalmente pelos hábitos relacionados à atividade física e é definida do ponto de vista operacional como o desempenho obtido nos testes que avaliam as seguintes características: potência aeróbica, composição corporal, flexibilidade articular, força e *endurance* musculares. A aptidão física é importante durante toda a vida no desenvolvimento e na manutenção de uma capacidade funcional para satisfazer às demandas de uma vida comum e para promover uma boa saúde. O *American College of Sports Medicine (ACSM)* publica esta *Opinião Oficial* na esperança de que proporcione uma linha de orientação quanto à estrutura e abrangência dos programas de aptidão física para crianças e adolescentes.

OPINIÃO OFICIAL

É opinião do *ACSM* que os programas de aptidão física para crianças e adolescentes devam ser desenvolvidos com o objetivo principal de estimular a adoção por toda a vida de um comportamento adequado em relação ao exercício físico, de modo a desenvolver e manter uma aptidão física suficiente para atingir e manter uma capacidade funcional adequada e promover a saúde.

RECOMENDAÇÕES PARA AÇÃO

1. Os programas escolares de educação física são um importante componente do processo global de educação e devem dar uma maior ênfase ao desenvolvimento e à manutenção de hábitos de exercício que durem por toda a vida, além de fornecer informações sobre como atingir e manter uma aptidão física adequada. A quantidade de exercício necessária para manter uma capacidade funcional e uma saúde ideais em diferentes faixas etárias ainda não foi precisamente definida. Até que evidências mais definitivas estejam disponíveis, as recomendações são que crianças e adolescentes realizem 20 a 30 minutos de exercício intenso a cada dia. As aulas de educação física em geral direcionam o seu tempo para atividades de aptidão física, mas o tempo de aula é geralmente insuficiente para desenvolver e manter uma aptidão física ideal. Portanto, os programas escolares também devem dar uma maior atenção aos aspectos educacionais e de modificação do modo de agir para estimular a adesão a atividades adequadas fora da aula. Os aspectos recreacional e de diversão que os exercícios possuem devem ser enfatizados.

2. As influências familiares são importantes e os pais devem ser estimulados a demonstrar interesse pela aptidão física como um fator importante que afeta a saúde e o bem-estar do seu filho. Os pais devem colaborar com os professores e funcionários das escolas para promover a aptidão física. Os pais devem se esforçar para serem modelos adequados na demonstração do papel da aptidão física.

3. As oportunidades em nível comunitário para a realização de atividades ligadas à aptidão física e ao exercício devem ser expandidas. Existem diversas oportunidades para crianças interessadas em esportes como o beisebol, o basquete, o futebol americano, a natação, o futebol e a ginástica. Outras atividades, principalmente as de natureza individual e que podem ser mantidas por toda a vida, precisam estar disponíveis em maior escala e apresentadas de uma forma atraente.

4. Os profissionais da área de saúde devem se envolver de forma mais ativa na promoção da aptidão física para crianças e adolescentes. Mais programas de educação continuada sobre atividade física e aptidão física na infância e na adolescência deveriam ser oferecidos aos profissionais de saúde.

Original: "Physical Fitness in Children and Youth", © 1988 American College of Sports Medicine (*MSSE*, 20:4, 1988, pp. 422-423)

Traduzido e publicado com permissão por escrito.

Traduzido por:

José Kawazoe Lazzoli

Médico, especialista em Medicina do Esporte e Cardiologia

Professor do Depto. de Morfologia e da Disciplina de Medicina do Exercício e do Esporte da Universidade Federal Fluminense, Niterói-RJ

1º Secretário da Sociedade de Medicina Desportiva do Rio de Janeiro

Editor Científico da *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*

Diretor Médico do ERGOCENTER – Instituto Petropolitano de Ergometria

de. As autoridades médicas e de saúde pública devem encarar a aptidão física para crianças e adolescentes como parte da sua esfera de atuação e responsabilidade, em adição a outros assuntos tradicionais, como imunização e triagem para escoliose. Os médicos podem assumir papel mais importante na promoção e no apoio de programas de aptidão física para crianças e adolescentes.

5. O teste de aptidão física é um componente muito importante dos programas de aptidão física. A escola e a comunidade, bem como as organizações em nível estadual e federal devem adotar uma abordagem lógica, consistente e cientificamente embasada para realizar o teste de aptidão física. A ênfase do teste de aptidão física deve ser dirigida aos aspectos de saúde, ao invés de realçar os aspectos atléticos. Características tais como velocidade, potência muscular e agilidade são importantes para obter sucesso como atleta e têm uma determinação principalmente genética. Estas características não devem ser avaliadas neste teste de aptidão física, embora professores de educação física e técnicos possam desejar fazê-lo com outros objetivos. A potência aeróbica, a composição corporal, a flexibilidade articular, bem como a força e *endurance* musculares são parcialmente influenciadas pela hereditariedade, mas podem ser modificadas de forma importante através de padrões adequados de atividade física.

6. Os programas educacionais destinados a melhorar o conhecimento e o reconhecimento do papel e do valor do exercício na aptidão física e saúde são virtualmente inexistentes nas escolas de ensino fundamental, embora tais programas sejam comuns nas escolas de segundo grau e nas universidades. Esforços profissionais devem ser realizados para desenvolver, testar e publicar material educacional para uso nas escolas. Programas de treinamento devem ser desenvolvidos e iniciados de modo a proporcionar aos professores das escolas o conhecimento e as habilidades necessárias para ajudar os seus alunos a atingir os objetivos cognitivos, afeti-

vos e comportamentais associados com o exercício, a saúde e a aptidão física. Os professores também precisam de auxílio para inserir outros aspectos da promoção de saúde (boa nutrição e não fumar, por exemplo) no contexto da instrução sobre o exercício e a aptidão física. Os componentes educacionais do teste de aptidão física, o ensino das atividades de aptidão física e o reconhecimento através de recompensas devem ser complementares um em relação ao outro e precisam ser bem coordenados para se realizar um programa abrangente.

7. O *ACSM* recomenda que os resultados dos testes de aptidão física sejam interpretados em relação a padrões aceitáveis, ao invés de por simples comparação arbitrária com uma população qualquer. Não faz sentido declarar que as crianças e os adolescentes americanos são na média inaptos fisicamente e utilizar tais médias para interpretar os resultados do teste de aptidão de um determinado estudante. Uma abordagem ideal estabelece um resultado desejável para cada componente da aptidão física. Os dados de literatura não conseguem estabelecer com precisão científica padrões aceitáveis para todos os componentes da aptidão, mas padrões preliminares devem ser desenvolvidos com base nas melhores evidências e opiniões profissionais disponíveis. Uma necessidade crucial é que surjam pesquisas adicionais para refinar, modificar e validar padrões para avaliação.

8. Sistemas de recompensas que requeiram um desempenho excelente ou excepcional nos testes de aptidão física não são adequados. Recompensas que podem ser atingidas somente por estudantes com uma capacidade atlética especial podem desestimular a maioria das crianças e dos adolescentes, simplesmente porque eles não conseguem obtê-las. Um sistema gradativo de recompensas que premie o comportamento em relação ao exercício e o fato de atingir metas de aptidão física que sejam realmente factíveis deve ser desenvolvido e implementado.