Anais Relatórios de Atividades Extensionistas da disciplina de Saúde Humana: crescimento e desenvolvimento

Turma 2N1

Organização e Orientação: Profa. Nádia Fernanda Schmitt Marinho

2026/2

RESUMO

Introdução: Aborda a importância da aptidão física para a saúde humana e desenvolvimento motor para o público infantojuvenil. Objetivo: Avaliar a aptidão física das crianças e adolescentes (6 - 17 anos), com intuito de identificar a qualidade e prospecção da saúde destes voluntários. Método: Os participantes foram submetidos ao protocolo do PROESP (Projeto Esporte Brasil), mais especificamente, aos testes de sentar e alcançar (flexibilidade), medição de cintura e estatura (RCE), e corrida de 20 metros (velocidade). Participaram da avaliação 04 crianças, sendo 03 meninos (10, 12 e 14 anos) e 01 menina (11 anos). Resultados: o menino de 10 anos apresentou cintura(cm) 86 cm, estatura(cm) 150 cm, flexibilidade(cm) de 44 cm, e tempo de corrida de 04´82s. A menina apresentou cintura(cm) 84 cm, estatura(cm) 161 cm, flexibilidade(cm) de 38 cm e tempo de corrida de 04´62s. O menino de 14 anos apresentou cintura(cm) 65 cm, estatura(cm) 169 cm, flexibilidade(cm) 41 cm, e tempo de corrida 03’81. O menino de 12 anos apresentou cintura(cm) 61 cm, estatura(cm) 164 cm, flexibilidade(cm) 5 cm, e tempo de corrida 04’34. Conclusão: Todos apresentaram resultados dentro da zona saudável , apenas o menino de 12 anos, no teste de flexibilidade apresentou resultados que levam a maior chance de alterações posturais e compensações articulares, visando apresentar soluções e alternativas para a melhora e continuidade da saúde, a partir dos testes realizados, todos os resultados estão em uma situação controlável e foram indicados exercícios para controle e manutenção da saúde das crianças.

Palavras-chave: Aptidão física; PROESP-BR; Avaliação física; Flexibilidade; Velocidade.

Discentes: *Claudiane Leticia Silva Silveira; Fábio Coeli Silva Dutra; Gilcinei de Almeida Silva Guilherme Santos de Oliveira Paula; Paulo Octávio Diniz.*

RESUMO

Introdução: A avaliação da aptidão física na infância é importante para acompanhar o desenvolvimento e identificar indicadores relacionados à saúde das crianças. Objetivo: O objetivo foi avaliar a aptidão física relacionada à saúde de três crianças, utilizando como referência os protocolos do PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil). Método: Foi realizada uma avaliação individual no dia 06 de novembro de 2026, utilizando os seguintes testes: teste de corrida de 20 metros, para avaliar a velocidade; teste de sentar e alcançar, para avaliar a flexibilidade e aferição da estatura e da circunferência da cintura com posterior cálculo da relação cintura-estatura (RCE) para verificar saúde cardiovascular. Participaram da avaliação três crianças, sendo 01 criança do sexo masculino (8 anos) e 02 crianças do sexo feminino (08 e 09 anos). Resultados: Após avaliação, ambas meninas (08 e 09 anos) apresentaram zona de risco apenas no indicador corrida, o menino (08 anos) apresentou zona de risco no indicador de RCE (Razão Cintura e Estatura), nos demais indicadores todas as crianças foram consideradas saudáveis. Conclusão: Os resultados demonstraram diferenças individuais nos indicadores de aptidão física entre as três crianças. A avaliação por meio dos protocolos do PROESP-BR possibilitou observar aspectos relacionados à flexibilidade, velocidade e composição corporal, contribuindo para o acompanhamento do desenvolvimento físico infantil.

Indicadores	Menino (8 anos)	Menina (9 anos)	Menina (8 anos)
Estatura	135 cm	141 cm	128 cm
Cintura	70 cm	68 cm	58 cm
Flexibilidade	42 cm	47 cm	25 cm
Corrida (20 m)	3,75 s	5,85 s	5,48 s
RCE	0,51	0,48	0,45

Palavras-chave: Aptidão física; PROESP-BR; Avaliação física; Flexibilidade; Velocidade.

Discentes: Antônia Carvalho, Cauã Rafael, Gabriel Helder, Géssica Maria, Liliana Moura, Luigi Alexander e Marco Túlio.

RESUMO

Introdução: A avaliação da aptidão física relacionada à saúde durante a infância representa um importante instrumento para acompanhar o desenvolvimento infantil, identificar possíveis indicadores de risco e contribuir para a promoção de hábitos de vida saudáveis. A análise de diferentes componentes da aptidão física permite reconhecer aspectos que necessitam de maior atenção, possibilitando orientar intervenções adequadas às necessidades de cada criança. Objetivo: Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo avaliar componentes da aptidão física relacionada à saúde em quatro crianças, identificando os resultados classificados nas zonas saudável e de risco. Método: Para isso, foram realizadas avaliações antropométricas, considerando as medidas de cintura e estatura, além de testes físicos que contemplaram a relação cintura-estatura (RCE), o desempenho na corrida de 20 metros e o teste de sentar e alcançar (flexibilidade). Duas meninas, com idades de 10 e 08 anos, e dois meninos, com idades de 9 anos, participaram da avaliação. Os resultados obtidos foram comparados com os valores de referência estabelecidos para cada faixa etária, permitindo identificar os indicadores que se encontravam dentro ou fora da zona saudável das tabelas de referência do protocolo. Resultados: Os dados demonstraram diferenças entre os participantes. A menina de 10 anos apresentou resultados dentro da zona de saúde nas medidas de relação cintura-estatura e no teste de corrida de 20 metros. Entretanto, sua flexibilidade foi classificada na zona de risco. O menino de 09 anos apresentou resultados dentro da zona saudável em todos os indicadores avaliados. O outro menino, também de 09 anos, apresentou resultado adequado na relação cintura-estatura, porém demonstrou resultados na zona de risco nos testes de flexibilidade e corrida de 20 metros. Por fim, a menina de 08 anos apresentou flexibilidade dentro da zona saudável, enquanto a relação cintura-estatura e o desempenho na corrida de 20 metros foram classificados na zona de risco. A comparação dos resultados evidencia que, apesar de algumas crianças apresentarem condições satisfatórias nos indicadores avaliados, outras demonstraram necessidades específicas de atenção, principalmente em relação à flexibilidade, para os meninos e à relação cintura-estatura para a menina. Conclusão: Dessa forma, conclui-se que a avaliação da aptidão física na infância é fundamental para identificar possíveis fatores de risco e auxiliar no planejamento de estratégias de promoção da saúde. Recomenda-se incentivar a participação das crianças em atividades físicas regulares, como caminhadas em parques e praças, práticas esportivas em quadras e utilização de academias ao ar livre, considerando as características e necessidades individuais de cada participante. Essas ações podem contribuir para o

desenvolvimento de hábitos saudáveis e para a valorização da prática de atividade física desde a infância.

Palavras-chave: Aptidão física; PROESP-BR; Avaliação física; Flexibilidade; Velocidade.

DISCENTES: Eduardo André Gomes da Cruz; Gabriel Madureira da Silva Ferreira; Gabriel Wilson Gomes Pereira; Leonardo Alexander Ferraz Correa; Rafique Souza Nascimento Borborema

RESUMO

Introdução: A avaliação da aptidão física relacionada à saúde é uma ferramenta de grande utilidade para identificar os indicadores de saúde no ser humano em todos os estágios da vida. Objetivo - Avaliar a aptidão física relacionada à saúde em crianças de 7 à 10 anos a fim de identificar indicadores alarmantes na condição física dos indivíduos. Método: 04 crianças, sendo 02 do sexo feminino (07 e 10 anos) e 02 do sexo masculino (07 e 09 anos) foram submetidas ao protocolo do PROESP (Projeto Esporte Brasil), mais especificamente aos teste de sentar e alcançar, corrida de 20 metros, a medição de estatura e da circunferência da cintura, acompanhadas do cálculo da Relação Cintura-Estatura (RCE). Resultados: 03 crianças obtiveram resultados positivos com relação a seus indicadores de saúde óssea, cardiovascular e musculoesquelética. Apenas 01 menino (09 anos) apresentou zona de risco em sua RCE, que pode acarretar em complicações na saúde cardiovascular. Conclusões: Na avaliação da aptidão física relacionada à saúde, 03 crianças (02 meninas e 01 menino de 07 anos) tiveram todos os resultados dentro da zona saudável, enquanto 01 criança (menino de 09 anos) apresentou um resultado na zona de risco em sua RCE. Assim, percebemos a importância do protocolo PROESP e seus parâmetros.

Palavras-chave: Aptidão física; PROESP-BR; Avaliação física; Flexibilidade; Velocidade.

Discentes: André Henrique Otoni de Oliveira; Heitor Ricardo Santos Homem; José Henrique Miranda Xavier; Karyne Nathiely Amorim de Carvalho; Leonardo Braga Leandro; Rubens Barbosa Soares Junior

RESUMO

Introdução: A avaliação da aptidão física é fundamental para identificar características relacionadas à saúde e ao desempenho motor de crianças, adolescentes e jovens. Nesse contexto, o Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) disponibiliza protocolos que permitem analisar diferentes componentes da aptidão física por meio de medidas antropométricas e testes físicos. Objetivo: O presente trabalho teve como objetivo avaliar aspectos da aptidão física de quatro participantes, considerando indicadores antropométricos, flexibilidade e velocidade. Método: A atividade foi realizada em sala de aula, no dia 6 de novembro de 2026, com três participantes do sexo masculino (09 anos, 17 anos, 12 anos); e uma participante do sexo feminino (10 anos). Para a realização da avaliação, foram utilizados fita métrica fixada à parede para a medição da estatura, fita métrica para a mensuração da circunferência da cintura. Com base nas medidas antropométricas, calculou-se a relação cintura-estatura (RCE). Também foram aplicados o teste de sentar e alcançar com utilização de fita métrica, para avaliar a flexibilidade, e a corrida de 20 metros, realizada individualmente, para avaliar a velocidade com utilização de cronômetro para o registro do tempo. Os resultados mostraram diferenças entre os participantes. O menino de 9 anos, apresentou cintura de 66 cm, estatura de 123 cm, flexibilidade de 23 cm, tempo de 5:91 segundos na corrida e RCE de 0,54. Seu desempenho foi classificado como em zona de risco em todos os indicadores de saúde avaliados. É importante destacar que esse voluntário é uma criança com Síndrome de Down e que as tabelas de referência não são adaptadas para esse público. O participante masculino de 17 anos, apresentou cintura de 70 cm, estatura de 163 cm, flexibilidade de 40 cm, tempo de 3:38 segundos e RCE de 0,43, apresentou resultados na zona saudável para flexibilidade e RCE, mas na zona de risco para velocidade. O participante masculino de 12 anos, apresentou cintura de 70 cm, estatura de 155 cm, flexibilidade de 27 cm, tempo de 3:21 segundos e RCE de 0,45. Esses resultados indicam zona de risco apenas para flexibilidade. A participante feminina de 10 anos, apresentou cintura de 76 cm, estatura de 157 cm, flexibilidade de 45 cm, tempo de 3:60 segundos e RCE de 0,48, indicando zona saudável nos indicadores de saúde avaliados. Conclusão: Conclui-se que a atividade permitiu identificar diferenças individuais nos componentes da aptidão física e compreender a importância da aplicação de protocolos padronizados, como os do PROESP-BR, para a avaliação da saúde e do desempenho motor.

Palavras-chave: Aptidão física; PROESP-BR; Avaliação física; Flexibilidade; Velocidade.

Discentes: Alexandra Rodrigues Silva, Carlos Henrique da Silva, João Pedro Souza Campos, João Vitor Cabral Queiroz Silva, Theo Augusto Braz Santos, Victor de Macedo Borges.