



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2020
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	O treino integrativo como uma estratégia eficaz na melhora da aptidão física de crianças em contexto escolar
<b>Autor</b>	KEITH JULIANA DOS SANTOS BRITES
<b>Orientador</b>	ADROALDO CEZAR ARAUJO GAYA

## O TREINO INTEGRATIVO COMO UMA ESTRATÉGIA EFICAZ NA MELHORA DA APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS EM CONTEXTO ESCOLAR

### RESUMO:

**Justificativa:** As crianças, principalmente dos anos iniciais do ensino fundamental, exigem uma maior necessidade de desenvolver as habilidades motoras fundamentais e aumentar sua competência motora. Por isso, destaca-se a importância de pensar em programas que contemplem esse repertório motor, que incluam variedade de exercícios, progressão e intervalos de recuperação adequados, a fim de alterar as trajetórias da sua competência motora e reduzir a probabilidade de resultados adversos à saúde. **Objetivos:** Avaliar o efeito da inclusão de uma parte do treino integrativo (15 minutos iniciais da aula) em um programa de Educação Física Escolar em 19 semanas, sobre indicadores de aptidão física em crianças. **Métodos:** Foram avaliadas 40 crianças de 6 a 10 anos de idade que frequentam turmas do primeiro ao terceiro ano do ensino fundamental de uma Escola Estadual de Porto Alegre, devidamente matriculadas. O arremesso de *medicineball* e o salto horizontal foram utilizados para mensurar a potência de membros superiores (PMS) e inferiores (PMI), respectivamente, o teste do quadrado tomado como uma medida de agilidade, e a corrida de 20 metros utilizada para mensurar a velocidade. Para analisar as diferenças entre os valores na linha de base e pós-intervenção recorreu-se da ANOVA de medidas repetidas seguida do teste de *post-hoc* de Bonferroni. **Resultados:** A prática pedagógica aplicada nas aulas de EF escolar teve um efeito estatisticamente significativo e de elevada dimensão, na potência de membros superiores ( $p = \leq 0,01$ ;  $\eta^2_p = 0,34$ ) e inferiores ( $p = \leq 0,01$ ;  $\eta^2_p = 0,38$ ) e agilidade ( $p = \leq 0,01$ ;  $\eta^2_p = 0,35$ ) após as 19 semanas de intervenção em relação a linha de base. Quanto a velocidade um efeito não significativo e pequeno foi observado ( $p = \geq 0,05$ ;  $\eta^2_p \leq 0,05$ ).