

# Aptidão Aeróbica



## REFERÊNCIA

De Miguel-Etayo P, Gracia-Marcos L, Ortega FB, Intemann T, Foraita R, Lissner L, Oja L, Barba G, Michels N, Tornaritis M, Molnár D, Pitsiladis Y, Ahrens W, Moreno LA; IDEFICS consortium. Physical fitness reference standards in European children: the IDEFICS study. *Int J Obes (Lond)*. 2014 Sep;38 Suppl 2:S57-66.

## ANO

## IDADE

## RELAÇÃO COM A SAÚDE

2014

6-9

A Aptidão Física e um Estilo de Vida Saudável



A aptidão física tem sido ao longo dos tempos considerada um poderoso marcador de saúde, tanto na infância como na idade de adulta. Uma aptidão física insuficiente durante a infância e a adolescência está associada a graves problemas de saúde, tais como o aumento do risco de obesidade, das doenças cardiovasculares e a uma saúde esquelética debilitada.

A aptidão cardiorrespiratória é a componente de aptidão física que é normalmente avaliada na elaboração de estudos de impacto epidemiológico, no entanto, nos últimos anos a flexibilidade, a aptidão neuromuscular têm sido, igualmente, alvo de interesse por parte da comunidade científica.

Os valores de referência dados a conhecer através do estudo IDEFICS (Identificação dos Efeitos da Dieta e de um Estilo de Vida Saudável na Saúde durante a Infância) permitem estabelecer os valores normativos das diferentes dimensões da aptidão física. Reunindo para a sua elaboração resultados provenientes de oito países europeus, o estudo IDEFICS, apresenta valores ajustados à idade (6-9 anos) e ao sexo, permitindo a determinação de trajetórias percentílicas.

A caracterização percentílica dos percursos realizados no teste de Vaivém, ajustando a informação em função da idade e do sexo dos avaliados, permite identificar a trajetória evolutiva das crianças, dando a oportunidade de caraterizar os resultados obtidos em função da operacionalização da informação percentílica: Muito Bom  $\geq$  P90; P75  $\leq$  Bom  $<$  P90; P25  $\leq$  Médio  $<$  P75; P10  $\leq$  Fraco  $<$  P25; Muito Fraco  $<$  P10.

Idade	Vaivém (percursos) Percentis									
	RAPARIGAS					RAPAZES				
	P10	P25	P50	P75	P90	P10	P25	P50	P75	P90
6	7	9	12	16	21	7	9	14	19	25
7	8	11	15	20	26	9	12	17	25	32
8	10	13	18	24	31	10	15	21	30	39
9	10	14	19	26	33	11	16	23	33	43
10	11	15	21	28	35	13	19	28	38	50