

APTIDÃO FÍSICA E MONITORAMENTO – AFIM

Matheus Henrique Aprigio Cherpinski (UEM – Universidade Estadual de Maringá)

Ryan Felipe dos Santos (UEM – Universidade Estadual de Maringá)

Ricardo Alexandre Carminato (UEM – Universidade Estadual de Maringá)

Andréia Paula Basei (UEM – Universidade Estadual de Maringá)

Vitor Hugo Ramos Machado (UEM – Universidade Estadual de Maringá)

ra146607@uem.br

Resumo:

O projeto de extensão AFIM – Aptidão Física e Monitoramento busca promover saúde, bem-estar e desempenho físico da população de Ivaiporã e região por meio de avaliações periódicas da aptidão física, ações educativas e construção de um banco de dados longitudinal. A iniciativa atende diferentes públicos, incluindo a comunidade adulta, estudantes e atletas, oferecendo devolutivas individualizadas e orientações sobre prática segura de atividade física. Nos atendimentos realizados no Parque Jardim Botânico de Ivaiporã (Lago da Cidade), são coletados também indicadores básicos de saúde, como anamnese e aferição da pressão arterial, ampliando a abrangência do projeto. Além das atividades comunitárias, o AFIM já iniciou parceria com o AFAVI – Atividades Físicas Adaptadas do Vale do Ivaí, incorporando a participação de pessoas com deficiência e fortalecendo a dimensão inclusiva da proposta. Paralelamente, o projeto constitui um espaço de formação prática para estudantes de graduação, articulando ensino, pesquisa e extensão.

Palavras-chave: Aptidão Física, Avaliação Física, Atletas, Acompanhamento, Monitoramento.

1. Introdução

A aptidão física pode ser definida como o conjunto de atributos que um indivíduo possui ou adquire e que estão relacionados à capacidade de realizar atividades físicas (GUEDES; GUEDES, 2006). Essa aptidão se divide em duas dimensões principais: a relacionada à saúde, composta por resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal, diretamente associada à prevenção de doenças e à qualidade de vida; e a relacionada ao desempenho esportivo, que envolve

potência, velocidade, coordenação, equilíbrio e agilidade, voltadas ao rendimento competitivo.

O American College of Sports Medicine (2021) recomenda que adultos realizem entre 150 e 300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada (ou 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa), associadas a exercícios de fortalecimento muscular ou treinamento resistido envolvendo os principais grupos musculares em pelo menos dois dias da semana, além de reduzir o tempo sedentário. O documento também enfatiza que avaliações físicas regulares são indispensáveis para a prescrição segura e eficaz de exercícios, pois permitem identificar riscos, individualizar cargas, monitorar a evolução e potencializar os benefícios da prática de atividade física, tanto para a saúde quanto para o desempenho.

No contexto de Ivaiporã, a ausência de programas sistemáticos de monitoramento da aptidão física motivou a criação do projeto AFIM – Aptidão Física e Monitoramento, que integra ambas as dimensões da aptidão, atendendo a comunidade adulta, estudantes e atletas. A proposta contribui para a democratização do acesso a serviços de avaliação física, fomenta hábitos ativos e amplia o impacto social da UEM, fortalecendo sua integração com a região do Vale do Ivaí.

2. Metodologia

O projeto é desenvolvido por meio de atendimentos regulares à comunidade adulta, estudantes e atletas do município. São aplicados protocolos validados de antropometria, composição corporal e testes de aptidão física e desempenho esportivo. No Parque Jardim Botânico de Ivaiporã (Lago da Cidade), além da avaliação física, são coletados indicadores primários de saúde, incluindo anamnese, aferição da pressão arterial e parâmetros básicos de bem-estar. Os atendimentos têm previsão de ocorrer em frequência mensal, com meta inicial de alcançar aproximadamente 200 pessoas no primeiro ano.

As devolutivas são apresentadas individualmente aos participantes, com orientações gerais sobre prática segura de atividades físicas e recomendações personalizadas. O projeto também prevê a produção de materiais educativos digitais (cartilhas, vídeos, infográficos) e a realização de ações itinerantes em diferentes

espaços públicos. Todas as atividades são conduzidas por estudantes de graduação sob supervisão docente, garantindo rigor metodológico, ética e relevância social.

3. Resultados e Discussão

O projeto teve início em julho de 2025 e encontra-se em fase inicial. Foram realizadas avaliações piloto com atletas de futsal que representam Ivaiporã em competições oficiais estaduais e federativas, o que permitiu validar instrumentos e protocolos. Embora ainda não haja resultados consolidados, as experiências iniciais demonstram boa adesão e viabilidade.

O AFIM não se restringe a atletas e estudantes, atendendo também a comunidade adulta, o que amplia seu impacto social. A partir de setembro de 2025, serão iniciados os atendimentos regulares no Parque Jardim Botânico de Ivaiporã, espaço estratégico pela acessibilidade e centralidade.

Além disso, o projeto já iniciou parcerias com o AFAVI – Atividades Físicas Adaptadas do Vale do Ivaí, que envolve pessoas com deficiência e representa um marco na inclusão regional. Essa integração reforça o caráter inovador do AFIM, ao reunir em uma mesma proposta três frentes de atuação: esporte competitivo oficial, população adulta em geral e pessoas com deficiência. Outro diferencial é a previsão de um banco de dados longitudinal inédito em Ivaiporã, que permitirá acompanhar indicadores ao longo do tempo e subsidiar tanto pesquisas científicas quanto políticas públicas de saúde e esporte.

4. Considerações

Mesmo em sua fase inicial, o projeto AFIM já se mostra relevante por articular promoção da saúde, avaliação física e inclusão social. Sua estrutura fortalece a interação entre universidade e comunidade, ao oferecer serviços gratuitos de qualidade, formar estudantes em práticas extensionistas e gerar informações estratégicas para gestores públicos. A médio prazo, o AFIM tem potencial para consolidar-se como referência regional em monitoramento da aptidão física, contribuindo diretamente para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável,

especialmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o ODS 10 (Redução das Desigualdades).

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Manual prático para avaliação em educação física. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2006.