

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

TALITA COUTINHO ELBERT

**APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ADOLESCENTES DO GRUPO
ESCOTEIRO DESTERRO - FLORIANÓPOLIS**

**FLORIANÓPOLIS
2010**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

TALITA COUTINHO ELBERT

**APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ADOLESCENTES DO GRUPO
ESCOTEIRO DESTERRO - FLORIANÓPOLIS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de
Santa Catarina, como exigência à
conclusão do Curso de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof^o. Dr. Adair da Silva Lopes
Co-orientação: Prof^a. Esp. Edineia Aparecida Gomes Ribeiro

FLORIANÓPOLIS

2010

TALITA COUTINHO ELBERT

**APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ADOLESCENTES DO GRUPO
ESCOTEIRO DESTERRO – FLORIANÓPOLIS
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**

Aprovada em 23 de novembro de 2010

BANCA EXAMINADORA

Prof°. Dr. Adair da Silva Lopes

Profª. Esp. Edineia Aparecida Gomes Ribeiro

Prof°. Dr. John Peter Nasser

FLORIANÓPOLIS

2010

Dedico

A Deus, meu Senhor e Salvador, a quem entreguei minha vida por completo. A Ele toda honra, glória e louvor, para sempre, amém!

“Eu creio no Cristianismo tal como creio que o sol nasceu, não apenas porque o vejo, mas porque através dele eu vejo todas as outras coisas”.

C. S. Lewis

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelas maravilhas, pelo cuidado, pela força, pela ajuda, pela tranquilidade, pelas provações e pelo amor, desde o início da minha vida. Deus, minha vida é consagrada a Ti, assim como a profissão que agora poderei exercer, estou à disposição. Te amo Pai!

Agradeço também a minha família, Ylmar, meu pai, Débora, minha mãe e Heber, meu irmão. Família é projeto de Deus e a nossa não é diferente, obrigada por sempre estarem por perto e pelo amor que temos. Aos meus tios e tias, que tenho o prazer de considerar como pais e mães extras, obrigada também pela proximidade e principalmente pelo amor demonstrado e vivido. Minhas primas e primo, vocês são irmãos pra mim, e exercem muito bem esse papel, amo vocês, obrigada pela reciprocidade e pela companhia. Meu querido avô Mendes, o senhor é homem sábio, obrigada pelo amor e pelas palavras de encorajamento e repressão. Família é bênção e tenho orgulho e alegria de fazer parte dessa. Amo vocês!

Minhas queridas amigas, irmãs, Mariana e Mayse. São 23 anos de amor, brigas, perdão, choro e alegria. Vocês fazem parte da minha história e se depender de mim sempre farão. Obrigada porque vocês sempre estão aqui pra mim, com crise ou não. Eu amo vocês!

Miriane, a surpresa do ano. Obrigada amiga pela incrível amizade, pelo amor também vivido e demonstrado, és um presente de Deus na minha vida. Obrigada pela alegria, pelo futebol, pela companhia, pelo carinho, por “puxar a minha orelha” e me mandar escrever o TCC. Amo você! Mais, claro....

Carola, minha amiga e minha fisioterapeuta. A primeira pessoa a me falar sobre Educação Física. Obrigada, por curar a minha coluna, pelas palavras de carinho, pelos ensinamentos bíblicos, pela exortação e pelo amor. És especial!

Agradeço também ao Roberto Chenk, Mara Protta e a todos aqueles que junto comigo fizeram parte do inesquecível Grupo Escoteiro Ebenézer. Obrigada por despertarem em mim o amor e respeito pelo escotismo. Obrigada pelos nove longos, divertidos e maravilhosos anos de Movimento Escoteiro. “Uma vez escoteiro, sempre escoteiro!”. Sempre Alerta Para Servir!

Obrigada a todos os escoteiros e chefes, com destaque ao Chefe Ramon, do Grupo Escoteiro Desterro. Vocês foram maravilhosos!

Também agradeço ao Lucas Messina e todos que fizeram parte junto comigo do GABS (Grupo de Adolescentes Buscando a Santidade). Luca, obrigada por me incluir nas tuas idéias mirabolantes e nas gincanas, jogos e retiros que tínhamos que organizar com pouco tempo. Amo você! Foi no GABS, na PIB (Primeira Igreja Batista), que pude vivenciar o que hoje escolhi como profissão.

Agradeço a Edinéia pela ajuda, orientação e paciência.

Aos monitores e principalmente aos EP`s (SG Torres, SG Sá, SG Castro, Prof. Ezequiel) da Escola de Aprendizes-Marinheiros de Santa Catarina, eu realmente aprendi muito com vocês! Obrigada por tudo.

A todos os meus colegas e amigos que fizeram esses quatro anos passarem voando. Obrigada Prof^a. Angela pela oportunidade no AMA, muito aprendizado e muita alegria. Obrigada às meninas que estiveram junto comigo no AMA, Dai, Bea, Bárbara, Gabi, Talita B.M. e Gi (minha amiga superestagiária), foram ótimos momentos, vocês são maravilhosas. Aos meus colegas e amigos, que eu tive o prazer de conviver quatro anos, em especial Nelsinho, Luiza e Flavia, mas também não posso deixar de citar Filipe, Tiago, Lara, Juba... obrigada pela amizade e ajuda. Sem vocês não teria sido tão bom.

Muito obrigada! E que DEUS nos abençoe!

RESUMO

Elbert, Talita C. **Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes do Grupo Escoteiro Desterro - Florianópolis**. Monografia (Graduação em Educação Física)– Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

O Movimento Escoteiro é reconhecido pelas suas atividades físicas (recreação, esportes coletivos, trilhas, etc) que geralmente são realizadas ao ar livre. Atualmente, o escotismo atinge no mundo milhares de crianças e adolescentes. Infelizmente a atuação dos profissionais de Educação Física não é comum no ambiente do escotismo, mesmo sendo necessária para o melhor desenvolvimento e acompanhamento das atividades físicas. O presente trabalho visou avaliar os componentes da aptidão física relacionada à saúde em escotistas do Grupo Escoteiro Desterro de Florianópolis. O estudo trata-se de um censo no Grupo Escoteiro Desterro, com 21 adolescentes (09 do sexo masculino e 12 do sexo feminino) participantes, de 10 a 14 anos de idade. Foram aplicados testes de flexibilidade, resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória, de acordo com a proposta do PROESP (2007) e um questionário semi-estruturado. As medidas antropométricas também foram coletas. Os resultados para o teste de flexibilidade comprovaram o indicado pela literatura, sendo que as meninas apresentaram valores superiores em relação aos meninos. O teste de resistência abdominal mostrou valores superiores para os meninos. Para o teste de aptidão cardiorrespiratória os resultados foram similares em ambos os sexos. Contudo, a literatura aponta um melhor desempenho por parte dos meninos no que se refere ao teste de aptidão cardiorrespiratória. Portanto, conclui-se que os escoteiros do Grupo Desterro se encontraram em boa saúde no âmbito da aptidão física relacionada à saúde, porém um trabalho específico pode ser realizado por um profissional de educação física melhorando ainda mais a aptidão desses adolescentes. Todavia, esses achados não podem ser atribuídos a todos os adolescentes participantes do Movimento Escoteiro. De qualquer maneira, o Movimento passa a se tornar mais um possível campo de atuação dos profissionais da área de Educação Física melhorando a qualidade de vida e saúde dos praticantes, e ainda, aumentando as possibilidades para a diversão e aventura.

Palavras-chave: Aptidão física relacionada à saúde, adolescentes, Movimento Escoteiro.

ABSTRACT

Elbert, Talita C. **Health related physical fitness of adolescents in the Scout Desterro - Florianopolis**. Monograph (Degree in Physical Education) – Sports Centre, Federal University of Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

Boy Scouts is renowned for its physical activities (recreation, sports, trails, etc.) that are usually held outdoors. Currently, the worldwide Scouting reaches thousands of children and adolescents. Unfortunately the performance of physical education professionals is not common in the environment of Scouting, even being necessary for the optimal development and monitoring of physical activities. This present research aimed to evaluate the components of physical fitness and health in Desterro Scout Group - Florianopolis. The study comes from a census in the Scout Group above, with 21 students (09 male and 12 female) participants from 10 to 14 years old. Tests were performed for flexibility, abdominal strength and cardiorespiratory fitness, according to the proposal of PROESP (2007) and a semi-structured questionnaire. Anthropometric measurements were also collected. The results for the test proved the flexibility shown by literature, and girls had higher measurements than the boys. The abdominal endurance test showed higher measurements for boys. For the cardio respiratory fitness test results were similar in both genders. However, the literature indicates a better performance by the boys when it comes to testing of cardio respiratory fitness. Therefore, it appears that Scout Group Desterro met in good health within the health-related physical fitness, but a specific work may be performed by a physical education professional enhancing the ability of these adolescents. However, these findings can not be assigned to all adolescents participating in Scouting. Either way, the Scout Movement is now becoming another possible field of action of professionals in physical education by improving the quality of life and health of participants, and also increasing the possibilities of fun and adventure.

Keywords: health related physical fitness, teenagers, Boys Scouts.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
1.1 Objetivos.....	12
1.1.1 Objetivo Geral.....	12
1.1.2 Objetivos específicos.....	12
1.2 Justificativa.....	12
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	14
2.1 A criação do Movimento Escoteiro.....	14
2.2 O Escotismo no Brasil.....	17
2.3 Promessa e Leis Escoteiras.....	19
2.4 Atividade Física <i>versus</i> Movimento Escoteiro.....	22
2.5 Aptidão Física Relacionada à Saúde na Adolescência.....	26
3. MATERIAL E MÉTODOS.....	29
3.1 Caracterização do estudo.....	29
3.2 População e amostra.....	29
3.3 Variáveis do estudo.....	29
3.4 Instrumentos e Procedimentos de medida.....	30
3.4.1 Medidas Antropométricas.....	31
3.4.2 Testes Físicos.....	31
3.4.3 Aplicação do Questionário e Maturação Sexual.....	33
3.5 Tratamento Estatístico.....	34
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	35
5. CONCLUSÃO.....	42
6. REFERÊNCIAS.....	43
ANEXOS.....	47

1. INTRODUÇÃO

Com o desenvolvimento tecnológico do país, mudanças culturais, sociais, ambientais e urbanas afetaram diretamente a vida da população. Muitas pessoas tendem a se tornarem mais sedentárias, esta mudança de estilo de vida está condicionada pelas constantes demandas de comodidade, conforto e facilidades. (FILHO, 2001).

Hoje o alvo de pesquisas e estudos relacionados ao decréscimo do hábito regular de atividade física, tem sido as crianças e adolescentes, visto que houve um aumento exagerado na quantidade de adolescentes com excesso de gordura corporal (sobrepeso e obesos) e de um adiantamento da incidência de doenças crônicas.

Visando minimizar esses problemas supracitados, o estudo da Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) tem despertado grande interesse em inúmeros pesquisadores de diferentes países, tanto em populações adultas, quanto em crianças e adolescentes (GENEROSI *et al.*, 2008; DÓREA *et al.*, 2008).

A AFRS, de acordo com Nieman (1999) se resume na capacidade de realizar atividades diárias com vigor e está relacionada a um menor risco de doenças crônicas. Os componentes mensuráveis da aptidão física são a resistência cardiorrespiratória, a resistência muscular, a força e a flexibilidade que devem estar associadas a uma composição corpórea adequada (GAYA & SILVA, 2007).

Uma maneira saudável de tirar o melhor proveito, com respeito, do que a natureza pode oferecer, e ainda cuidar do corpo e da saúde, tanto na realização de exercícios físicos como em cuidados com alimentação e higiene, é por meio do Movimento Escoteiro. O Movimento prima por desenvolver três áreas do adolescente, a intelectual, moral e a física. Baden-Powell sempre defendeu a vida ao ar livre. Desde o primeiro acampamento, o pai do Escotismo, realizava atividades físicas em grupos para desenvolver flexibilidade, resistência muscular e resistência cardiorrespiratória. A boa forma física é importante para o cumprimento das atividades escoteiras que variam de caminhadas, escaladas e sobrevivência na mata, ou seja, em meio à natureza.

Desta forma, surge a questão norteadora da presente pesquisa:

- Será que os adolescentes escoteiros apresentam bons níveis de aptidão física relacionados à saúde?

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

Analisar a aptidão física relacionada à saúde em adolescentes participantes do Grupo Escoteiro Desterro de Florianópolis.

1.1.2 Objetivos específicos

- Analisar as variáveis antropométricas em adolescentes de ambos os sexos do ramo escoteiro;
- Avaliar a flexibilidade, resistência abdominal e cardiorrespiratória;
- Analisar os indicadores de saúde nos adolescentes investigados, de acordo com os critérios do PROESP;
- Descrever as principais atividades físicas realizadas pelos escotistas fora das reuniões dos escoteiros;
- Apontar, de forma sucinta, se o Movimento Escoteiro pode ou não ser um campo de atuação para o profissional de Educação Física.

1.2 Justificativa

Devido à carência de estudos com adolescentes do Movimento Escoteiro, constatou-se necessária uma avaliação sobre as atividades físicas desenvolvidas nos dias de encontro dos escotistas, assim como, observar seus níveis de AFRS. O Movimento Escoteiro alcança milhares de jovens pelo mundo e tem bases sólidas no que diz respeito à aptidão física e atividades que as requerem, é necessário que as atividades sejam realizadas de forma adequada e com um bom embasamento fisiológico e psicológico.

A realização do presente estudo se justifica pela importância de avaliar a influência que os ensinamentos pregados no Movimento Escoteiro contribuem para a melhora, ou não, da AFRS dos seus jovens praticantes. Assim, pode-se apontar o Movimento como uma possível área de intervenção da Educação Física.

O Movimento Escoteiro é grande no Brasil e no mundo, mas pouco conhecido e explorado. Nenhum trabalho especificamente voltado para o desenvolvimento de aptidões físicas é realizado atualmente no Movimento Escoteiro. Os conceitos de qualidade de vida e a necessidade da prática de atividades físicas são repassados, mas um trabalho específico não ocorre. Durante as reuniões dos grupos, comentes realizadas aos sábados no período da manhã e/ou tarde, são repletas de jogos e brincadeiras que muitas vezes exigem um esforço maior por parte do escotista, mas nada estruturado e com embasamento fisiológico. Durante os acampamentos e atividades ao ar livre (jornadas, trilhas, etc) as limitações físicas apresentadas por qualquer escotistas são respeitadas, porém estas mesmas não são trabalhadas por um profissional da área.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A Criação do Movimento Escoteiro

Para uma melhor compreensão da população escolhida para esta pesquisa, neste tópico será abordado um pouco da história do Movimento Escoteiro no mundo. O texto a seguir foi baseado e adaptado do texto originalmente escrito por William Hillcourt, Diretor de Técnica Escoteira *Boy Scouts of America*.

De acordo com Hillcourt (1993), em 22 de fevereiro de 1857, nasceu em Londres, Inglaterra, Robert Stephenson Smyth Baden-Powell. Em 1876, Baden-Powell (B-P), colou grau em *Charterhouse* e imediatamente aceitou ir à Índia como Subtenente do Regimento que formara a ala direita da Cavalaria na célebre “Carga da Cavalaria Ligeira” da Guerra da Criméia. B-P logo se destacou no serviço militar e com vinte e seis anos chegou a Capitão. B-P viajou pelo mundo, principalmente pela África, onde realizou inúmeras conquistas, sendo respeitado por muitos povos. Durante essas viagens ele também pode aprimorar suas habilidades e reter um grande conhecimento em relação às diversas culturas. Em 1899 B-P já era coronel. Após uma grande conquista em *Mafeking*, B-P retorna a Inglaterra como um herói de adultos e crianças, recebendo honrarias e surpreso ao descobrir que a sua popularidade atraiu leitores ao livro que escrevera para militares – “*Aids to Scouting*” – “Ajudas à exploração militar”. O livro estava sendo usado como compêndio nas escolas masculinas.

Com isso, Baden-Powell, reuniu todo seu conhecimento e uma imensa bibliografia e criou um novo conceito de educação, após completar seus estudos ele resolveu aplicá-los e então, no verão de 1907 foi com um grupo de 20 rapazes para a ilha de *Brownsea*, no Canal da Mancha, realizando o primeiro acampamento escoteiro que o mundo presenciou. Foi um sucesso total.

Nos meses que se seguiram ao acampamento, B-P lançou, em seis fascículos quinzenais, o seu manual de adestramento, o “Escotismo para Rapazes”. Foi a partir deste que Powell colocou em ação o Movimento que afetou o mundo inteiro. Em 1910 B-P compreendeu que aquilo era a obra a que dedicaria sua vida. Ele teve a visão e a fé de que faria mais pelo seu país adestrando a nova geração para uma boa cidadania

do que preparando homens para uma futura guerra. Desta forma, o Tenente-General Baden-Powell pede demissão do Exército e ingressa na sua “segunda vida”, como ele mesmo costumava chamar, uma vida de serviço ao mundo por meio do Escotismo.

Ele começou então a viajar pelo mundo afim de fazer do escotismo uma fraternidade mundial. Com a Primeira Guerra Mundial B-P precisou parar sua viagem, mas com o fim da guerra, escoteiros de todas as partes do mundo se reuniram em Londres, e ali aconteceu o Primeiro *Jamboree* Mundial, a primeira concentração internacional de Escoteiros. Na última noite do *Jamboree*, B-P foi proclamado “Escoteiro-Chefe-Mundial”.

O Movimento continuou a crescer, quando completou vinte e um anos, contava com mais de dois milhões de membros em praticamente todos os países civilizados do mundo, incluindo o Brasil. Nessa ocasião, B-P recebeu do Rei Jorge V a honra de ser elevado a Barão, sob o nome de *Lord Baden-Powell of Gilwell*.

Outros *Jamborees* começaram a acontecer. Em 1924 na Dinamarca, em 1929 na Inglaterra, em 1933 na Hungria, em 1937 na Holanda e, estes, vêm ocorrendo até os dias atuais. Quando o Movimento Escoteiro completou 100 anos, em 2007, foi realizado um *Jamboree* Mundial na ilha de *Brownsea*, local onde foi realizado o primeiro acampamento.

B-P passou anos viajando pelo mundo fortalecendo o Movimento. Quando suas forças começaram a sumir, depois de completar oitenta anos de idade, ele regressou à sua amada África com sua esposa, *Lady Baden-Powell*, que fora também uma entusiástica colaboradora, e que, junto com B-P, deu início a “*Girl Guides*” (Bandeirantes), *Lady Baden-Powell* era a Chefe Mundial. Eles passaram a morar no Kenia, em um lugar tranquilo com floresta de quilômetros de extensão, com montanhas ao redor. Em 08 de janeiro de 1941, faltando pouco mais de um mês para completar oitenta e quatro anos, faleceu Baden-Powell.

No final de seu principal livro, B-P deixa seu último recado escrito aos escoteiros de todo o mundo:

Caros Escoteiros:

*Se vocês já assistiram a peça “Peter-Pan”,
lembrar-se-ão que o Chefe dos piratas estava sempre fazendo o*

seu discurso de despedida, temendo que, ao chegar a hora de morrer, não tivesse tempo, talvez, de pronunciá-lo.

Passa-se o mesmo comigo, e assim, embora não esteja morrendo neste momento, isto irá acontecer qualquer dia destes, e desejo mandar a vocês uma última palavra de adeus.

Lembrem-se: esta é a última coisa que vocês, ouvirão de mim, portanto, meditem sobre ela.

Tenho levado uma vida cheia de felicidades, e desejo que cada um de vocês tenha também uma vida igualmente feliz.

Creio que Deus nos colocou neste delicioso mundo para sermos felizes e saborearmos a vida.

A felicidade não vem da riqueza, nem do sucesso profissional, nem do comodismo da vida regalada e da satisfação dos próprios apetites.

Um passo para a felicidade é, enquanto jovem, torna-se forte e saudável, para poder ser útil e gozar a vida quando adulto.

O estudo da natureza mostrará a vocês quão cheio de coisas belas e maravilhosas Deus fez o mundo para o nosso deleite.

Fiquem contentes com o que possuem e tirem disso o melhor proveito. Vejam o lado bom das coisas em vez do lado pior.

Mas o melhor meio para alcançar a felicidade é proporcionar aos outros a felicidade.

Procurem deixar este mundo um pouco melhor do que o encontraram, e, quando chegar a hora de morrer, poderão morrer felizes, sentindo que pelo menos não desperdiçaram o tempo e que procuraram fazer o melhor possível. Deste modo estejam 'Bem preparados' para viver felizes e para morrer felizes – mantenham-se sempre fiéis à sua Promessa Escoteira – mesmo

quando já tenham deixado de ser rapazes – e Deus ajude a todos a procederem assim.

Do amigo, Baden-Powell of Gilwell.

2.2 O Escotismo no Brasil

O Escotismo no Brasil teve sua primeira notícia publicada em 1º de dezembro de 1909, na revista de Ilustração Brasileira, editada no Rio de Janeiro, e de circulação nacional. O título da mesma era “*Scouts e a Arte de Scrutar*”, tendo como autor o Tenente da Marinha de Guerra Eduardo Henrique Weaver. Dentre os muitos Oficiais e Praças da Marinha que estavam junto com o Tenente Weaver, um grupo se entusiasmou com o revolucionário método de educação complementar criado por B-P. Diante deste ardor, o Suboficial Amélio Azevedo Marques, fez com que seu filho Aurélio Azevedo Marques ingressasse em um dos Grupos Escoteiros Locais, sendo ele o primeiro Escoteiro Brasileiro.

Em 17 de abril de 1910, chegou ao Rio de Janeiro um navio onde estava embarcada grande parte dos militares interessados em trazer o movimento para o país, e com eles chegaram os primeiros uniformes (ingleses). No dia 13 do mesmo mês, realizou-se a primeira reunião formal com os interessados, sendo fundado então o Centro de *Boys Scouts* do Brasil. O evento teve repercussão nos jornais nacionais. Porém, infelizmente em 1914 o Centro já havia desaparecido, devido às muitas viagens e transferências de seus dirigentes. Contudo, a semente lançada, ainda daria frutos.

Outros três nomes podem ser associados à vinda do escotismo para o Brasil, são eles:

- Dr. Mário Cardim, conheceu o movimento na Holanda, teve um encontro pessoal com B-P e ao regressar ao Brasil começou uma campanha jornalística de divulgação;
- Sra. Jeronima Mesquita, teve contato com o Movimento em Paris, França. Remeteu a São Paulo milhares de folhetos com a tradução dos ensinamentos de Baden-Powell;
- Professor George Black, representante da Sociedade de Ginástica de Porto Alegre, em um Festival em Munique conheceu o Movimento, encantado regressou ao Brasil e fundou um Grupo Escoteiro que posteriormente levou o seu nome.

Em 1914, com o surgimento da Fundação Brasileira de Escoteiros (ABE) em São Paulo, foram criados os vocábulos Escoteiro e Escotismo. Mais tarde os dicionários brasileiros acrescentaram, no verbete Escoteiro, o seguinte significado: “membro de associação de meninos ou adolescentes organizada segundo o sistema de Baden-Powell”.

Em 15 de agosto de 1914 realizou-se a primeira reunião para a criação da Associação Brasileira de Escoteiros (ABE). A reunião contou com nomes de destaque da vida política e cultural de São Paulo (diretos de estabelecimentos de ensino – escolas e faculdades -, Secretários de Justiça e Segurança Pública do Estado, o diretor do “Estado de São Paulo”, dentre outros). No dia 29 de novembro do mesmo ano, no *Skating Palace*, em São Paulo capital, numa assembléia pública com a presença de cerca de 600 escoteiros inscritos e mais as pessoas presentes na reunião anterior, além de representantes do Estado e do Município, Comando da Reunião Militar e da Força Pública e diversos Diretores de Estabelecimentos de Ensino, foram lidos pelo Dr. Mário Cardim os Estatutos e o Regulamento da Associação Brasileira de Escoteiros, a seguir aprovados. A ABE disseminou a idéia por todo o país, e em 1915 já existiam Grupos Escoteiros em praticamente todos os Estados. Ainda em 1915 o Deputado Federal, por São Paulo, César de Lacerda Vergueiro, apresentou a proposta para que o Escotismo fosse reconhecido como de Utilidade Pública. Sendo assim, no Decreto do Poder Legislativo nº 3297 sancionado pelo Presidente Wenceslau Braz, em 11 de junho de 1917, estabelecia no Art. 1º: - “São considerados de utilidade pública, para todos os efeitos, as associações brasileiras de escoteiros com sede no país.”. Em 30 de dezembro de 2009, a Prefeitura Municipal de Florianópolis divulga a Declaração de Utilidade Pública da UEB/SC (ANEXO B).

Em 1915 ainda, o prefeito Azevedo Sodré, introduziu a instalação do Escotismo nas Escolas Públicas. Com o passar do tempo o Movimento Escoteiro ganhava forças no Brasil, tendo até um crescimento desordenado com a criação de diversas Associações e Grupos.

Após um longo período de desordem e falta de união entre as Associações, principalmente as quatro maiores, a Associação Brasileira de Escoteiros, com sede em São Paulo, Associação de Escoteiros Católicos do Brasil, a Comissão Central de

Escotismo e a Confederação Brasileira de Escoteiros do Mar, com sede no Rio de Janeiro, no dia 04 de novembro de 1924, foi fundada a UNIÃO DOS ESCOTEIROS DO BRASIL – UEB. Que está presente até hoje.

(Adaptação da Matéria elaborada pelo Centro de Cultura do Movimento Escoteiro em janeiro de 1999 – UNIÃO DOS ESCOTEIROS DO BRASIL, 2010).

2.3 Promessa e Leis Escoteiras

O Movimento Escoteiro é regido por uma promessa e dez leis.

A promessa escoteira é a seguinte: “Prometo pela minha honra fazer o melhor possível: para cumprir meu dever para com Deus e a minha Pátria, ajudar o próximo em toda e qualquer ocasião, obedecer a lei escoteira”. A promessa é a síntese do embasamento moral do Movimento. Quando realizam a promessa, os membros comprometem-se voluntariamente a viverem de acordo com a orientação moral proposta, reconhecendo os deveres a serem cumpridos.

As leis escoteiras estão a baixo, primeiramente o texto oficial da União dos Escoteiros do Brasil, seguido da tradução do texto original de Baden-Powell.

I - O Escoteiro tem uma só palavra; sua honra vale mais do que a própria vida.

A Honra para um Escoteiro é ser digno de toda confiança. Como um Escoteiro, nenhuma tentação, por maior que seja, e embora seja secreta, irá persuadi-lo a praticar uma ação desonesta ou escusa, mesmo muito pequena. Você não voltará atrás a uma promessa, uma vez feita. A palavra de um Escoteiro equivale a um contrato. Para um Escoteiro, a verdade, e nada mais que a verdade.

II - O Escoteiro é leal.

O Escoteiro é leal à Pátria, à Igreja, às autoridades do governo, aos seus pais, seus chefes, seus patrões e aos que trabalham como seus subordinados. Como um bom cidadão, você é de uma equipe, jogando o jogo honestamente, para o bem do conjunto. Você merece a confiança do governo de sua pátria, do Movimento Escoteiro, dos seus amigos e companheiros de Patrulha, de seus patrões ou de seus empregados, que esperam que você seja correto, fazendo o

melhor possível, em benefício deles, ainda quando eles não correspondem sempre bem ao que você espera deles. Além disso, você é leal também a si mesmo; você não quer diminuir seu respeito a si mesmo jogando mal de propósito; nem vai querer decepcionar ou ficar em falta com outro homem, nem, tampouco, com outra mulher.

III - O Escoteiro está sempre alerta para ajudar o próximo e pratica diariamente uma boa ação.

O dever do Escoteiro é ser útil e ajudar a todos. Como Escoteiro, seu mais alto objetivo é servir. Você deve merecer a confiança de que, em qualquer ocasião, estará pronto a sacrificar tempo, trabalho, ou, se necessário, a própria vida pelos demais. O sacrifício é o sal do serviço.

IV - O Escoteiro é amigo de todos e irmão dos demais Escoteiros.

É amigo ou irmão, não importando a que país, classe ou credo o outro possa pertencer. Como Escoteiro, você reconhece as demais pessoas como sendo, com você, filhos do mesmo Pai, e não faz caso de suas diferenças de opinião, casta, credo ou país, quaisquer que elas sejam. Você domina os próprios preconceitos e procura encontrar as boas qualidades que tenham; o defeito deles qualquer um pode criticar. Se você põe em prática esse amor pelas pessoas de outros países e ajuda a fazer surgir a paz e a boa vontade internacionais, isto será o Reino de Deus na terra. O mundo inteiro é uma fraternidade.

V - O Escoteiro é cortês.

Como os antigos cavaleiros, você, sendo um Escoteiro, é, sem dúvida, polido e atencioso com as mulheres, velhos e crianças. Mas, além disso, você é polido mesmo com aqueles que estão contra você. Aqueles que têm razão, não precisam perder a calma; aqueles que não têm razão, não podem se dar ao luxo de perdê-la.

VI - O Escoteiro é bom para os animais e as plantas.

Você reconhecerá como companheiras as outras criaturas de Deus, postas, como você, neste mundo, durante certo tempo, para gozar suas existências.

Maltratar um animal é, portanto, um desserviço ao Criador. Um Escoteiro deve ter um grande coração.

VII - O Escoteiro é obediente e disciplinado.

O Escoteiro obedece, de boa vontade, sem vacilar, às ordens de seus pais, Monitores e Chefes. Como Escoteiro, você se disciplina e põe-se, profunda e voluntariamente, às ordens das autoridades constituídas, para o bem geral. A comunidade mais feliz é a comunidade mais disciplinada; a disciplina, porém, deve vir do íntimo, e nunca ser imposta de fora. Por isso, tem um grande valor o exemplo que você der aos demais nesse sentido.

VIII - O Escoteiro é alegre e sorri nas dificuldades.

"Como Escoteiro você será visto como o homem que não perde a cabeça e que agüenta qualquer crise com ânimo alegre, coragem e otimismo."

IX - O Escoteiro é econômico e respeita o bem alheio.

Como Escoteiro, você olhará para o futuro e não irá dissipar tempo e dinheiro com prazeres do momento, mas, ao contrário, fará uso das oportunidades do momento tendo em vista o futuro sucesso. Você fará isso com a idéia de não ser um ônus, mas uma ajuda para os demais.

X - O Escoteiro é limpo de corpo e alma.

O Escoteiro é limpo em pensamento, palavra e ação. Como Escoteiro, espera-se que você tenha não só uma mente limpa, como também uma vontade limpa; seja capaz de controlar quaisquer tendências intemperadas do sexo; dê um exemplo aos demais sendo puro franco, honesto em tudo que pensa, diz ou faz.

Honra, integridade, lealdade, presteza, amizade, cortesia, respeito e proteção da natureza, responsabilidade, disciplina, coragem, ânimo, bom-senso, respeito pela propriedade e autoconfiança, são conceitos inerentes à lei escoteira. Quando Baden-Powell a idealizou, decidiu que não estabeleceria leis proibitivas, mas sim conceitos para formação de pessoas benévolas, para que, desta forma, o jovem escoteiro tivesse onde se espelhar e pudesse se orientar.

Diante dos valores do Movimento Escoteiro pode-se citar a missão. Esta visa contribuir para a educação do jovem, baseado em sistema de valores baseados na Promessa e na Lei Escoteira, ajudando a construir um mundo melhor, aonde se valorize a realização individual e a participação construtiva em sociedade. A visão é que o Movimento Escoteiro é um movimento global que produz uma real contribuição na criação de um mundo melhor.

A Organização Mundial do Movimento Escoteiro define como Princípios do Escotismo:

- 1 – Dever para com Deus (crença e vivência de uma fé, independentemente de qual seja);
- 2 – Dever para com os outros (participação na sociedade, boa ação, serviço ao próximo);
- 3 – Dever para consigo próprio (crescimento saudável e auto-desenvolvimento).

O desenvolvimento físico, moral e intelectual também são importantes. No âmbito do desenvolvimento físico, o Movimento visa proporcionar esse desenvolvimento do jovem por meio de jogos ao ar livre, exercícios, excursões e acampamentos. Quanto à moral dos escoteiros, a finalidade é o caráter com um propósito. E o propósito é que essa geração seja sadia no futuro, para desenvolver a mais alta forma de compreensão e dever para com Deus, pátria e próximo. No que se refere ao desenvolvimento intelectual, dá-se uma preparação adequada pelo conhecimento adquirido em cada uma das etapas como cozinha; campismo, nós, natação e salvamento; primeiros socorros; regras de segurança, orientação, transmissão de sinais, estudo da natureza, entre outros.

2.4 Atividade Física *versus* Movimento Escoteiro

Nahas (2006) define Atividade Física como, “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso”. O autor afirma que adolescentes, não precisam de uma atividade física intensa, mas atividades físicas moderadas (por exemplo, caminhadas rápidas de 30 minutos ou mais, ou jogos coletivos de 15-20

minutos). Atingindo essa recomendação na maioria dos dias da semana pode trazer esses benefícios. É importante, que essa prática seja de maneira regular, aumentando progressivamente intensidade e duração, respeitando sempre as características individuais.

A dose mínima de atividade física para jovens parece ser de pelo menos 60 minutos diários com intensidade moderada a vigorosa (CAVIL; BIDLLE; SALLIS, 2001). O Colégio Americano de Medicina do Esporte propõe a realização de pelo menos 150 minutos de atividades físicas semanais, o que dividido em 5 dias da semana resulta em 30 minutos de atividades diárias. Mas, o adolescente inativo e/ou sedentário pode iniciar as atividades físicas em tempo menor conforme proposto por Nahas e ir aumentando gradativamente.

Assim, as fases da infância e adolescência são ótimos períodos para intervir com atividades físicas e hábitos mais saudáveis no sentido de estimular bons comportamentos no âmbito da saúde, logo, espera-se que esses comportamentos adotados reflitam no decorrer da vida (GAYA, 2007). A literatura já evidenciou que o nível de atividade física na idade adulta pode estar associado com a prática de atividades físicas quando iniciada em idades menores, inclusive na adolescência (AZEVEDO et al., 2007).

Com isso, o Movimento Escoteiro além de atuar numa educação não formal dos jovens, também está relacionado à melhoria da qualidade de vida através das atividades físicas aplicadas durante os encontros. Baden-Powell sempre estimou o “aprender fazendo” e a “vida em equipe”. Seus ensinamentos eram comumente baseados em jogos e brincadeiras ao ar livre, equilibrando a competição e o trabalho de equipe. O aspecto comportamental, porém, não é menos importante, de se observar, pois é brincando que as crianças ensaiam os movimentos que vão precisar ao longo da vida (APOLO, 2007).

É no ramo escoteiro que as principais aventuras começam a acontecer. Concebido especialmente para atender às necessidades de desenvolvimento de crianças e jovens, de ambos os sexos e com idades de 11 e 14 anos. O programa educativo aplicado ao Ramo Escoteiro concentra sua ênfase no processo de criação e ampliação da autonomia do adolescente (UEB, 2001b).

Visando a responsabilidade que temos com a proteção da vida, o zelo pela saúde e o desenvolvimento do corpo, o Movimento Escoteiro prima pela atividade física, por também considerar de grande influencia nas características da personalidade. Segundo a União dos Escoteiros do Brasil (2001b), o escotista deve então respeitar os seguintes tópicos: conhecer os processos biológicos que regulam o funcionamento do seu organismo; proteger sua saúde; cuidar de sua higiene pessoal e do ambiente à sua volta; administrar seu tempo de maneira equilibrada; manter uma alimentação equilibrada; utilizar formas adequadas de descanso; e desfrutar do ar livre e praticar esportes.

Tendo em vista as grandes mudanças corporais experimentadas por jovens nessa faixa etária, o Movimento também considera de grande importância o conhecimento por parte do escotista dos seguintes tópicos: o conhecimento quanto ao que está ocorrendo em seu organismo; formação de sua própria imagem corporal; a administração dos transtornos associados ao crescimento muito rápido ou seu retardamento; a aceitação das dificuldades motrizes de seu desenvolvimento; a orientação dos impulsos nascentes e de suas novas forças; o respeito pelo seu corpo e pelo corpo alheio; a valorização de seu aspecto pessoal; o controle de sua agressividade; a percepção adequada do risco físico; e a manutenção de uma vida ativa (UEB, 2001a).

A fase da adolescência é a idade da “sexualização”. O adolescente percebe que suas mudanças físicas deram novas formas a seu corpo, e constrói então uma nova imagem de si mesmo. Descobre a instrumentalidade do seu corpo para relacionar-se e o seu poder de sedução, mas se confrontam com normas culturais e pode temer um “juízo”. Alguns desses adolescentes se julgam com severidade e distorcem sua imagem: se acham muito magros, muito gordos, alto demais, baixo demais, dentro outros aspectos que o deprime. Sua reação pode ser com um interesse excessivo pela própria aparência ou um relaxamento, e que pode ou não ser seguido de uma rejeição às regras de higiene e limpeza (UEB, 2001a). Mais um fator que justifica o cuidado do Movimento com esses aspectos.

Dentre objetivos que um escoteiro tem para alcançar durante sua vida no Movimento, estão as especialidades. Especialidade é uma habilidade ou conhecimento

particular que se pode possuir sobre um determinado tema (UEB, 2001c). Elas devem ser desenvolvíveis ao longo da vida escoteira. As especialidades são divididas em temas: Ciência & Tecnologia, Cultura, Desportos, Serviços e Habilidades Escoteiras. Cada tema possui diversas especialidades que são divididas em tópicos de conhecimento, o escoteiro precisa cumprir/ter conhecimento de 1/3 desses tópicos para ganhar o a Especialidade Nível 1, 2/3 para ganhar a Nível 2 e cumprir todos os tópicos para ganhar a Nível 3. No tema desportos, existem as seguintes especialidades: Artes Marciais, Canoagem, Ciclismo, Excursões, Estudos Desportivos, Ginástica, Hipismo, Mergulho Autônomo Amador, Mergulho Livre, Montanhismo, Natação, Patinação, Pesca, Prática Desportiva, Vela e Xadrez. A variação dos tópicos é grande, vão desde a prática da atividade, a participação em competições, até o conhecimento de regras, segurança e equipamentos.

O princípio psicológico de Young de que “nenhum comportamento existe sem causa motivadora que o determine” é necessário para entender as ações individuais e coletivas. Por ser a chave do controle do comportamento humano, o conhecimento da motivação é de extrema relevância (ANGELINI, 1973).

Baden-Powell em seu livro “Escotismo para Rapazes”, defende que o escoteiro deve ter grande resistência. Com tamanha experiência durante as guerras e como grande contador de história, ele ilustra essa necessidade e motiva os praticantes através de histórias da sua vida ou de outros companheiros. B-P afirma, que o bom escoteiro é aquele com grande “resistência”.

B-P então listou os principais cuidados e exercícios que os Escoteiros deveriam ter. São eles:

- Fortalecer o coração – para que o sangue irrigue todas as partes do corpo adequadamente, para então fortalecer músculos, ossos e órgãos: exercícios de resistência muscular localizada;
- Fortalecer os pulmões – para que o sangue receba ar renovado: exercícios de respiração;
- Fazer a pele transpirar – eliminar as impurezas do sangue;
- Fazer o estômago trabalhar – “alimentar” o sangue – exercícios de rotação, flexão e extensão de tronco;

- Fazer o intestino funcionar – remover resíduos e impurezas: massagens abdominais, flexão do tronco e beber bastante água. Evacuação deve ser diária;
- Fazer com que trabalhem os músculos de todas as partes do corpo – fazer o sangue circular e aumentar a força muscular: corridas, marchas e exercícios de resistência muscular localizada (POWELL, 1993).

2.5 Aptidão Física Relacionada à Saúde na Adolescência

O estudo da AFRS tem despertado grande interesse em inúmeros pesquisadores de diferentes países, tanto em populações adultas como em crianças e adolescentes (GENEROSI et al., 2008; DÓREA et al., 2008; VERARDI et al., 2007; BERGMAN 2006; GLANER, 2005; GAYA et al., 2005; RONQUE, 2003; REIS, 2004). De acordo com Nahas (2006), a aptidão física é caracterizada pela capacidade do indivíduo realizar atividades físicas, distinguindo-se duas formas de abordagem. A primeira se refere à aptidão física relacionada à performance motora e a outra está relacionada no âmbito da saúde, que congrega características que, em níveis adequados possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, podendo reduzir o risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física regular.

Assim, a aptidão física e a saúde envolvem três componentes sendo eles: a aptidão cardiorrespiratória, a composição corporal e a aptidão musculoesquelética, tais como a força/resistência muscular e a flexibilidade. A aptidão física pode derivar de fatores hereditários, do estado de saúde do indivíduo, da sua alimentação e, principalmente, da prática regular de atividades físicas (NIEMAN, 1999; NAHAS, 2006).

Sabe-se que a saúde de crianças e adolescentes e, conseqüentemente, o bom funcionamento orgânico e realização de tarefas diárias (GLANER, 2005) se relacionam com os componentes do crescimento físico - massa corporal e estatura - e da AFRS (força/resistência muscular, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e gordura corporal). Tanto os componentes relacionados ao crescimento físico quanto aqueles relacionados à AFRS, podem ser altamente influenciados por fatores genéticos e

biológicos e, muito especialmente, por fatores socioeconômicos (SILVA, PACCINI e GLANER, 2007).

No entanto, com avanço da globalização, os adolescentes passam mais tempo em inatividade, do que, realizando qualquer atividade física. Várias instituições ligadas à saúde, como a Organização Mundial da Saúde, Associação de Cardiologia dos EUA, o Colégio Americano de Medicina Desportiva, a Federação Brasileira de Medicina do Esporte, dentre outras, consideram que a AFRS está diretamente associada a uma melhor qualidade de vida (GAYA, 2007). Essa abordagem atua diretamente na resistência aeróbica, proporcionando melhora na capacidade do organismo em resistir fadiga diante de esforços de média e longa duração. Assim como, na flexibilidade, permitindo ao indivíduo um maior grau de amplitude nos movimentos de todas as partes do corpo. E ainda, uma melhoria na resistência muscular, ou seja, melhora a capacidade de um grupo muscular em realizar repetidas contrações, sem diminuir, de forma significativa, a eficiência do trabalho que está sendo realizado (NAHAS, 2006).

Segundo Malina e Bouchard (2002) é claro o risco de que a possibilidade da ocorrência de um episódio coronário aumenta dramaticamente quando as taxas de colesterol e a pressão são mais elevadas. Busca-se uma prevenção disso na fase da adolescência, pois algumas crianças e adolescentes já apresentam um ou mais fatores de risco, dos quais podemos citar: alta taxa de colesterol sérico, LDL elevado, HDL baixo, alta taxa de triglicéridios no sangue, excesso de peso, excesso de gordura abdominal, alto consumo de gorduras e sal na dieta e falta de atividades físicas regulares. Os autores ainda afirmam que, por dedução, dado ao longo período necessário para que essas características favoreçam o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes, certa porção de crianças e adolescentes devem ter medidas preventivas especiais, inclusive terapêuticas. Se nenhuma medida preventiva for tomada para alterar o curso de desenvolvimento desses eventos, a condição de risco estará firmemente estabelecida até o final da adolescência e irá exercer seus efeitos nocivos durante a vida adulta.

Alguns estudos que investigaram os efeitos dos exercícios regulares nas crianças, especialmente os que envolvem resistência, não demonstram grandes alterações nos fatores de risco. Já as modificações decorrentes de treinamentos

regulares em adolescentes são significativas. Embora as respostas sejam pequenas elas são significativas no que diz respeito à prevenção e futuros resultados para a saúde durante a vida adulta (MALINA e BOUCHARD, 2002).

Em 2002 foi lançado pelo Ministério dos Esportes, o Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), tendo como um de seus objetivos delinear o perfil de AFRS de crianças e adolescentes de todo o Brasil (DUMITH, JÚNIOR e ROMBALDI, 2008).

Estudo realizado em Santa Catarina, com 8.492 escolares (4.189 meninos e 4.303 meninas) com idade entre 7 e 16 anos aplicou as recomendações do PROESP – BR para AFRS. Os autores encontraram em seus resultados, valores preocupantes em todas as variáveis estudadas onde 30 a 50% dos escolares foram considerados abaixo da zona saudável de aptidão física (FAGUNDES, 2005).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Caracterização do estudo

Este estudo caracterizou-se como descritivo e de natureza transversal. Compreende-se por modelo de pesquisa descritiva a utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática (GIL, 2002). Enquanto, o estudo de natureza transversal resume-se em uma única sessão de avaliação, com vários grupos etários em um mesmo período de tempo (THOMAS; NELSON, 2007).

3.2 População e amostra

Santa Catarina contém 76 Grupos Escoteiros, sendo 5.377 associados à União dos Escoteiros do Brasil, dentre eles 515 são escotistas com faixa etária de 10 a 14 anos. Em Florianópolis, existem 10 grupos de escoteiros. No entanto, para a referente pesquisa realizou-se um censo com os escotistas do “Grupo Escoteiro Desterro”, sediado na Universidade Federal de Santa Catarina. Neste grupo existem 21 participantes (09 do sexo masculino e 12 do sexo feminino), e todos foram convidados à participar.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi obtido mediante assinatura dos pais ou responsáveis legais pelo menor de idade, autorizando a participação na pesquisa.

3.3 Variáveis do estudo

Foram investigadas as seguintes variáveis:

- ✓ Sexo;
- ✓ Idade;
- ✓ Antropométricas (massa corporal, estatura e circunferência da cintura);

- ✓ Aptidão Relacionada à Saúde (flexibilidade, resistência abdominal e resistência cardiorrespiratória);
- ✓ Maturação Sexual – Estágios de Tanner

3.4 Instrumentos e Procedimentos de medida

Três semanas antes da coleta foi realizada uma reunião com alguns pais ou responsáveis legais dos escoteiros na sede do grupo. Nessa reunião todo o procedimento da pesquisa foi explicado, sendo possível ter o consentimento dos pais para a realização da pesquisa. Neste dia os termos de consentimento foram entregues e solicitados para que todos devolvessem devidamente assinado no dia da atividade. Alguns dias antes da atividade foram realizados contatos através de endereço eletrônico com os pais ou responsáveis legais dos escoteiros, a fim de confirmar a realização da atividade, lembrar sobre os termos de consentimento e com alguns cuidados que os pais e os escotistas deveriam ter, tais como o uso roupa adequada para prática de atividades físicas, tênis confortável, garrafa de água, protetor solar, boné (opcional) e para que todos se alimentassem na manhã da atividade, comendo ao menos uma fatia de pão (ingestão mínima de carboidratos).

Visando melhorar a confiabilidade do estudo, efetuou-se previamente um treinamento dos avaliadores acerca dos procedimentos na coleta de dados. A pesquisa foi aplicada no Campus da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), previamente agendada com o responsável pelos escoteiros e autorização do orientador para usar espaço (pista e sala para as avaliações) no Centro de Desportos.

As coletas das medidas antropométricas e dos testes físicos, assim como, a aplicação do questionário semi-estruturado, foram realizados no dia 04 de setembro do ano de 2010, a partir das 9 horas. Após o início da atividade do Grupo Escoteiro, que no dia era um Bivaque (atividade durante todo o dia, sendo que a parte da manhã foi totalmente cedida para a realização dos testes). Após a cerimônia da bandeira, foram prestados alguns esclarecimentos e deram-se início as coletas da pesquisa.

3.4.1 Medidas Antropométricas

A coleta das medidas antropométricas foi realizada em uma sala reservada, sendo que entrava um escotista por vez, de forma aleatória. Em todo o momento desta coleta havia a presença do chefe escoteiro da sede local. Inicialmente foram anotados o nome do escotista, sua data de nascimento e especificado um número (segundo a ordem de zero (0) à vinte e um (21) que foi utilizado como forma de identificação de cada escotista. A avaliadora mensurou o peso corporal utilizando uma balança digital da marca Plenna com capacidade máxima de 150 Kg e com escala de 100 gramas, os escoteiros subiam na balança descalços e usando roupas leves. A estatura foi mensurada através de uma fita métrica com precisão de 2 mm, fixada em uma parede lisa sem rodapé à um metro do chão. Para a medida foi utilizado um esquadro, sendo que um lado encostava-se à parede e o outro perpendicularmente junto à cabeça do sujeito. Em seguida foi mensurada a circunferência da cintura utilizando uma fita métrica inextensível. O adolescente permanecia em plano de Frankfurt e ele mesmo levantava a camiseta um pouco acima da cintura, a medida foi feita no ponto médio entre a crista ilíaca e a última costela. Logo em seguida os escotistas foram reunidos no pátio da sede para a realização do teste de flexibilidade e resistência abdominal. Os testes físicos selecionados para este estudo são os recomendados pelo Projeto Esporte Brasil (GAYA & SILVA, 2007), já validados e indicados para crianças e adolescentes de 7 a 17 anos de idade.

O PROESP classifica os testes físicos (ANEXO D) através da comparação dos valores obtidos com uma faixa recomendável que significa que os adolescentes se encontram com “Boa Saúde”.

3.4.2 Testes Físicos

Teste de Flexibilidade

A avaliadora realizou uma explicação geral sobre o teste e também fez uma demonstração para melhor compreensão dos avaliados. Seguindo a ordem numérica,

um escotista por vez realizou o teste, com duas tentativas. Para a análise utilizou-se a melhor marca adquirida no teste.

Para verificar o nível de flexibilidade, foi utilizado o Banco de *Wells*. Consiste em um banco com as seguintes características:

- a) Um cubo construído com peças de 30 x 30 cm;
- b) Uma peça tipo régua de 53 cm de comprimento por 15 cm de largura;
- c) Sobre a régua estará fixa uma graduação (trena métrica) entre 0 a 53 cm;
- d) A régua será colocada no topo do cubo na região central fazendo com que a marca de 23 cm fique exatamente em linha com a face do cubo onde os alunos apoiarão os pés.

Um colchonete foi colocado à frente do Banco de *Wells*, o escotista sentou-se sobre o mesmo, com as pernas estendidas, apoiando completamente as solas dos pés no Banco. A avaliadora apoiou suas mãos sobre os joelhos do participante, para impedir uma flexão. Ele por sua vez apoiou uma mão sobre a outra, inspirou profundamente e ao expirar se inclinou em direção à régua empurrando o marcador até o máximo possível. A distância foi marcada enquanto o participante se preparava para a segunda tentativa. O mesmo procedimento foi aplicado.

Teste de Força-Resistência Abdominal

No mesmo local foi realizado o teste de força - resistência abdominal. Seguindo a mesma ordem, um escotista por vez posicionou-se em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 45 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. A avaliadora segurou os tornozelos do sujeito para ajudar a fixá-los no solo. Ao sinal o participante iniciou os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando a posição inicial encostando as costas no colchonete (não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução). Foi registrado o número de repetições realizadas em um (01) minuto, em apenas uma tentativa. A contagem foi realizada em voz alta.

Teste de Aptidão Cardiorrespiratória

Depois da realização dos testes, os escotistas, a avaliadora e um chefe escoteiro foram para a pista de atletismo do Centro de Desportos, a fim de realizar o teste de corrida de nove (09) minutos – Teste de Capacidade Cardiorrespiratória. Informações quanto à segurança e forma de realização do teste foram repassadas. A largada foi feita com todos os 21 escotista de uma só vez, eles foram informados de que ao passar pela linha de largada deveriam dizer o seu número de identificação, de forma que, o número de voltas pudesse ser anotado. A distância foi registrada em metros. Uma das escotistas afirmou sofrer de asma e pediu para que realizasse o teste andando, sem tentar correr. Os demais escotistas realizaram o teste normalmente.

3.4.3 Aplicação do Questionário e Maturação Sexual

Ao final do teste os escotistas se reidrataram e após alguns minutos de descanso retornaram à sede do Grupo Desterro, em seguida, todos preencheram um questionário semi-estruturado (ANEXO C) para avaliar questões relacionadas à participação como escotista, por exemplo, tempo de participação no grupo, quais atividades físicas são realizadas no dias de encontro do grupo, etc.).

No momento em que os adolescentes preenchiam os questionários, um a um foi chamado para a auto-avaliação do estágio de maturação sexual, sem qualquer interferência por parte da avaliadora ou qualquer outra pessoa. Em uma sala reservada, uma folha contendo as imagens dos estágios de Tanner foi fixada em uma mesa. Os escotistas entravam um de cada vez, com uma pequena ficha onde havia apenas três espaços, um para colocar o seu número de identificação, e dois espaços para preencher com as letras e números da identificação dos estágios. Diante das fotos expostas os adolescentes de ambos os sexos buscavam se identificar em qual estágio se encontravam.

As fotos indicam o desenvolvimento dos pêlos pubianos (P1, P2, P3, P4, P5) para ambos os sexos, quanto às suas características, quantidade e distribuição. Para o sexo masculino, considerou-se o estágio de evolução dos genitais (G1, G2, G3, G4, G5) e para o feminino, o desenvolvimento das mamas (M1, M2, M3, M4, M5), avaliados

quanto ao tamanho, forma e características. Logo após a auto-avaliação eles saiam e entregavam o papel à avaliadora que imediatamente guardava em uma pasta.

3.5 Tratamento Estatístico

Inicialmente foi verificada a normalidade da distribuição dos dados através do teste de Shapiro-Wilk. Os dados quantitativos foram apresentados como média e desvio padrão. Para análise das diferenças nas médias das variáveis não paramétricas entre os sexos foi aplicado o Teste U de Mann Whitney. Para as variáveis flexibilidade, resistência abdominal e resistência cardiorrespiratória os adolescentes foram classificados utilizando critérios de boa saúde que foram expressas em frequência. Adotou-se o valor de significância em $p < 0,05$. As análises foram realizadas no pacote estatístico *Statistical Package for Social Sciences – SPSS* versão 15.0

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 21 adolescentes, sendo 09 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. As médias de idade foram de 11,56 anos ($dp \pm 1,01$) em meninos e 11,67 anos ($dp \pm 1,15$) em meninas. As características antropométricas dos adolescentes estão expressas em média e desvio padrão na tabela 1, não houve diferença estatística entre os sexos para as variáveis antropométricas. Aproximadamente 14% (03 sujeitos) dos adolescentes apresentaram IMC elevado para a idade, e nenhum apresentou índice de desnutrição.

Tabela 1. Características antropométricas dos adolescentes participantes do Grupo Escoteiro Desterro – Florianópolis.

Variáveis	MASCULINO (n=9)		FEMININO (n=12)		p
	Média \pm DP	Mínimo/ Máximo	Média \pm DP	Mínimo/ Máximo	
Peso	43,33 \pm 8,41	33,40/55,70	49,33 \pm 9,72	32,90/63,00	0,155
Estatura	1,51 \pm 0,12	1,42/1,74	1,54 \pm 0,1	1,42/1,72	0,212
IMC	18,93 \pm 1,75	16,56/21,65	20,69 \pm 3,89	16,32/28,25	0,477
CC	66,44 \pm 4,41	59,00/73,00	66,96 \pm 7,54	57,00/81,00	0,858

Abreviaturas: IMC= índice de massa corporal, CC= circunferência da cintura, $p < 0,05$

Na tabela 2, estão descritos os valores de média e desvio padrão para os testes físicos em adolescentes de ambos os sexos. Houve diferença estatística entre os sexos para as variáveis flexibilidade ($p=0,002$) e resistência cardiorrespiratória ($p=0,003$).

Tabela 2. Características dos testes físicos em adolescentes escoteiros participantes do Grupo Escoteiro Desterro – Florianópolis.

Variáveis	MASCULINO (n=9)	Mínimo/ Máximo	FEMININO (n=12)	Mínimo/ Máximo	p
	Média \pm DP		Média \pm DP		
Flexibilidade (cm)	19,33 \pm 6,18	10,0/27,0	28,04 \pm 4,76	20,0/37,0	0,002*
Res. Abd. (rep.)	42,67 \pm 6,08	34/53	38,17 \pm 6,87	26/48	0,136
Res. Cardiorrep.(m)	1406,67 \pm 101,98	1260/1600	1066,36 \pm 231,40	800/1400	0,003*

Abreviaturas: Res. Abd. = Resistência Abdominal, rep. = repetições, Res. Cardiorrep = Resistência Cardiorrespiratória $p < 0,05$.

Na tabela 3 é possível observar a frequência dos indivíduos na faixa de boa saúde e abaixo do esperado em relação aos testes físicos de flexibilidade, resistência abdominal e resistência cardiorrespiratória. Nota-se que a maioria dos adolescentes escoteiros se encontra em boa saúde.

Tabela 3. Frequência dos testes físicos realizados pelos escoteiros do Grupo Desterro - Florianópolis, de acordo com o gênero.

Variáveis	Flexibilidade		Resistência Abdominal		Resistência Cardiorespiratória	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
Boa Saúde	4	11	9	10	7	4
Abaixo do Esperado	5	1	0	2	2	8
Total	9	12	9	12	9	12

Abreviaturas: Masc. = Masculino; Fem. = Feminino.

Para o estágio de maturação de Tanner foram encontrados estágios variados. Os resultados podem ser observados nos gráficos abaixo (1, 2, 3, e 4), que se constituem do número de indivíduos por estágio proposto por Tanner, de acordo com os sexos. A maioria das meninas parece apresentar maturação mais avançada, ao contrário dos meninos. Ao observar os gráficos referentes aos pelos pubianos, nota-se que quatro dos nove meninos estão no estágio P2 (gráfico 1), enquanto que a metade (6) das meninas se encontra no estágio P5 (gráfico 2). No que se refere às genitálias a maioria dos meninos se identificaram estar no estágio G3 (gráfico 3). No gráfico das mamas (4) apenas uma apresentou estar no estágio M1, as demais relataram estar em estágios mais avançados para o desenvolvimento das mamas.

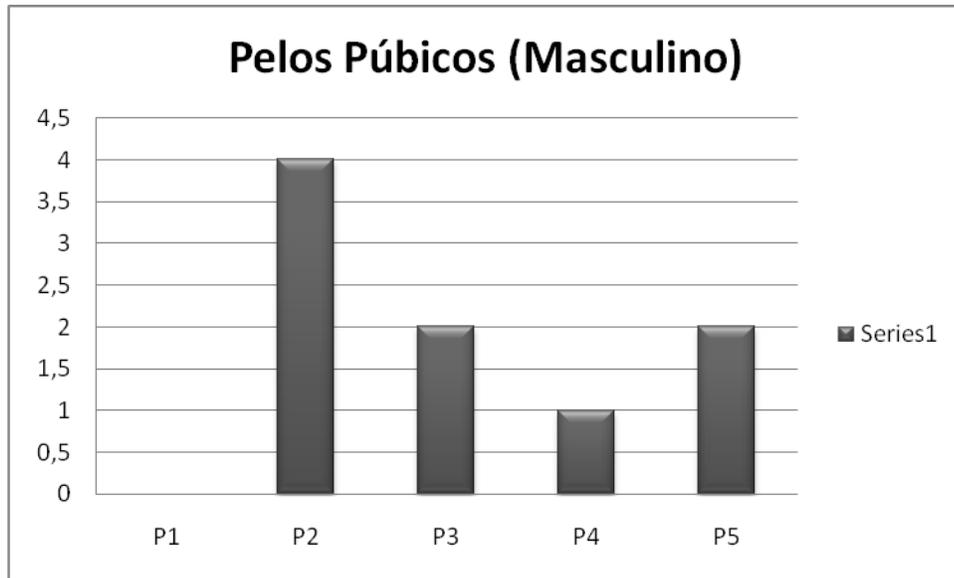


Gráfico 1. Quantidade de indivíduos por estágio em relação aos pêlos púbicos, segundo sexo masculino.

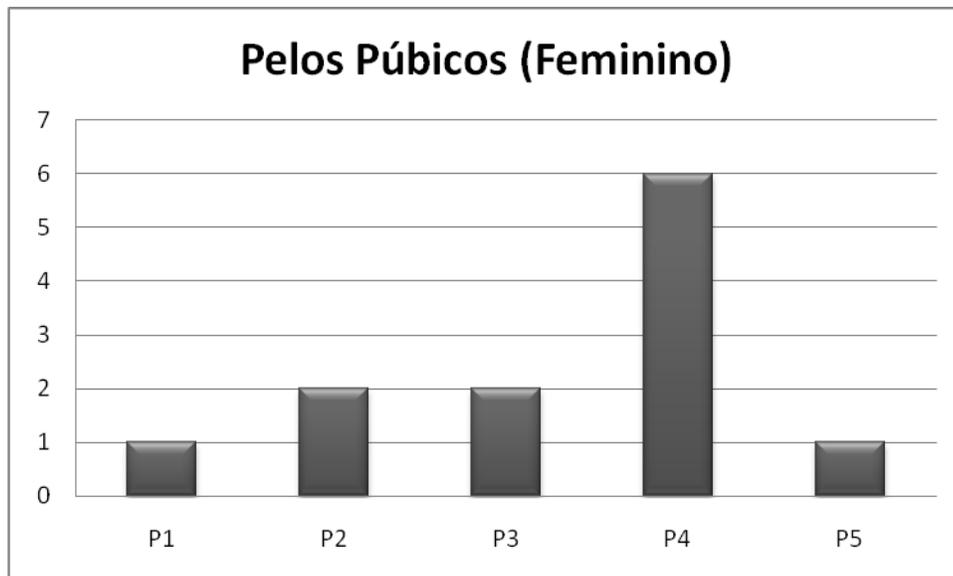


Gráfico 2. Quantidade de indivíduos por estágio em relação aos pêlos púbicos, segundo sexo feminino.

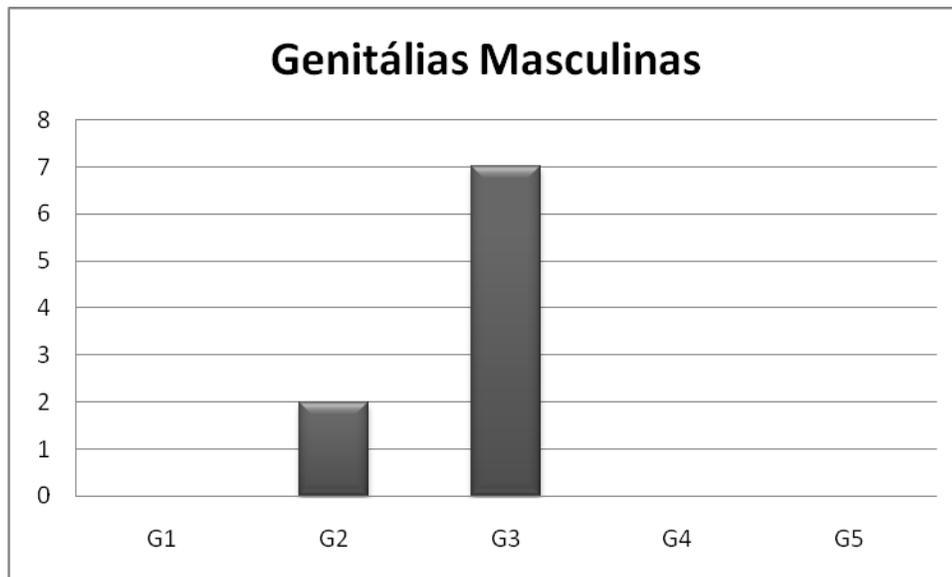


Gráfico 3. Quantidade de indivíduos por estágio em relação às genitálias, segundo sexo masculino.

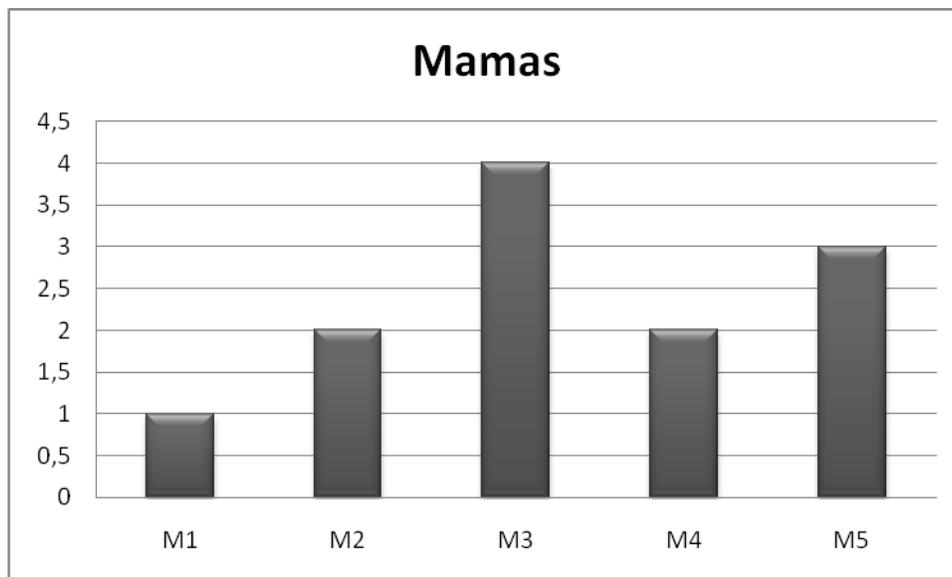


Gráfico 4. Quantidade de indivíduos por estágio em relação às mamas, segundo sexo feminino.

No que se refere às questões abordadas no questionário semi-estruturado, algumas informações são relevantes serem apresentados. A maioria dos escoteiros está a mais de dois anos no Movimento. Todos freqüentam a escola regularmente e

participam das aulas de educação física com uma frequência de uma a três vezes na semana. Dezesseis adolescentes afirmaram ter uma vida ativa, participando de outras atividades físicas, sendo as mais citadas, natação, futebol, judô e vôlei, a maioria numa frequência de duas vezes na semana. Dos vinte e um escoteiros avaliados, apenas um disse que não se sente preparado para realizar as atividades físicas propostas pelo Grupo Escoteiro. Dezesete afirmaram que se sentem preparados, pois realizam atividades físicas durante a semana. Catorze escoteiros consideram importante uma preparação física no próprio Grupo para um melhor rendimento das atividades propostas.

Ao serem questionados sobre os tipos de atividades que gostariam que fosse aplicado no Grupo Escoteiro Desterro, variaram entre jogos coletivos, esportes radicais, trilhas e mais acampamentos.

Diante do objetivo proposto em avaliar a aptidão física relacionada à saúde em adolescentes escoteiros, no que se refere ao teste de flexibilidade ficou evidente o que a literatura já aponta, ou seja, em média, as meninas de todas as idades superam os resultados nos meninos na mensuração deste teste. Gallahue e Ozmun (2002) afirmam que as razões para essas diferenças ainda não foram adequadamente explicadas, mas baseiam-se nas diferenças anatômicas, variações socioculturais e em padrões de atividades que favorecem a flexibilidade das articulações no sexo feminino. Entre as adolescentes do Grupo Desterro, apenas uma das doze meninas apresentou pouca flexibilidade. Entre os nove meninos, cinco deles apresentaram valores abaixo do esperado. Esse comportamento nos meninos pode ser explicado pelo estirão de crescimento, onde os ossos longos estão crescendo mais rápido do que os músculos e tendões (GALLAHUE E OZMUN, 2002). É interessante ressaltar que os participantes têm em média 12 anos de idade.

O PROESP recomenda um valor acima de 20 cm para os meninos e acima de 23 cm para as meninas como ponto de corte para uma boa saúde. De maneira geral os achados mostraram que quinze (15) adolescentes estão atendendo aos critérios do PROESP.

Outra variável da aptidão física que merece destaque e geralmente apresenta diferença entre os sexos é a resistência cardiorrespiratória. É de se esperar que nesse

teste os meninos superem as meninas, principalmente em função das variações anatômicas e fisiológicas, mas não necessariamente isso deve acontecer (GALLAHUE E OZMUN, 2002). Na presente pesquisa essa hipótese se confirmou, dos dez adolescentes escoteiros que não alcançaram os níveis desejados na corrida, oito são meninas. A idade entre elas variou bastante, não sendo possível concluir algo sobre o desenvolvimento, assim como sobre a maturação sexual. Malina e Bouchard (2002) afirmam que em geral, a força e o desempenho motor dos meninos adolescentes estão positivamente e significativamente relacionados com a maturação esquelética e sexual, fato que parece não ser observado nas meninas.

Diante do teste de resistência abdominal os meninos obtêm ganhos significativamente mais rápidos na adolescência (GALLAHUE E OZMUN, 2002). Na amostra com os escoteiros, apenas duas meninas já consideradas maturadas sexualmente não alcançaram os valores desejados. O estágio de maturação é o que poderia explicar os seus resultados. Em ambos os sexos foram encontrados valores de 66,6% dos sujeitos acima do esperado (Boa saúde) neste teste.

Mesmo com as grandes limitações (amostra pequena, seleção), pode-se dizer que foi possível constatar que neste subgrupo específico, os escoteiros do Grupo Desterro estão com boa saúde e níveis de aptidão elevados. Os sujeitos que não se encaixam completamente nesse quadro são passíveis de melhoras de forma rápida. Mesmo assim a situação pode ficar ainda melhor com um treinamento apropriado e atividades físicas guiadas por um profissional de educação física.

Os grupos escoteiros são facilmente caracterizados por suas atividades ao ar livre, envolvendo ou não atividades de aventura. Porém, uma preparação física por parte dos escotistas tem se mostrado necessária. Os escotistas do grupo Desterro gostariam que mais atividades escoteiras fossem realizadas, incluindo acampamentos. As atividades dentro do grupo escoteiro, geralmente são ativas, assim eles passam pouco tempo sentados. Contudo os encontros só ocorrem em um período do dia e no outro eles não tendem a continuar realizando atividades físicas. Se não for possível que a reunião escoteira aconteça em dois períodos, um trabalho de conscientização sobre o tempo sentado em excesso deve ser feito.

Geralmente, as atividades escoteiras são caracterizadas por longa duração, com variação da intensidade. Por exemplo, jornadas diurnas ou noturnas, grandes distâncias que os escoteiros devem percorrer caminhando, e durante o percurso devem realizar outras tarefas, tanto intelectuais como físicas, sem contar que as jornadas variam o terreno, asfalto, trilhas, areia da praia, o que traz uma mudança considerável na intensidade. As próprias trilhas podem ser atividades mais vigorosas, pois sua dificuldade varia constantemente, geralmente os escoteiros precisam carregar materiais, correr ou caminhar, dentre outros. Nos acampamentos, além dos jogos e brincadeiras, existe um desgaste físico considerável ao se montar o acampamento, o que demanda horas de trabalho. Os jogos e brincadeiras escoteiras, a grande maioria possui características físicas, sendo necessário correr, saltar, levantar um objeto pesado, mudar de direção rapidamente, escalar, etc. As atividades de aventura também demandam capacidades físicas, entre as mais comuns realizadas pelos escoteiros estão: rapel, tirolesa, “bicho preguiça”, que necessitam muitas vezes escalar árvores, pedras, morros e etc, assim como força nos braços e abdomen.

Diante do exposto, é exigido muito do escoteiro nessas atividades. Contudo muitos não conseguem realizar a atividade até o seu final. Uma solução para isso seria uma preparação física dos escoteiros realizada durante todo o ano de atividades. Os encontros acontecem em apenas um dia da semana durante um período, porém com uma boa conscientização da importância disso com os pais e responsáveis, assim como com os escoteiros, seria bem possível que essa prática fosse realizada ao menos duas vezes por semana. Um trabalho aeróbio, seguido de um trabalho de força intercalado com flexibilidade, assim como agilidade e equilíbrio, também uma conscientização sobre alimentação equilibrada e outras práticas para uma vida ativa. Além dos grandes benefícios para a saúde, isto traria uma “evolução”, sendo possível incrementar as atividades aumentando o nível de aventura.

5. CONCLUSÃO

Embora o estudo tenha concluído que os adolescentes escoteiros do Grupo Desterro tenham apresentado boa saúde no âmbito da AFRS, recomenda-se que as meninas trabalhem mais a parte aeróbia e os meninos a flexibilidade. Outro fator importante observado é que provavelmente o bom desempenho nos teste seja um reflexo das atividades físicas realizadas durante a semana e não durante as reuniões do escoteiros. Futuramente é interessante que outras pesquisas analisem a aptidão física relacionada à saúde em outros grupos do Movimento Escoteiro.

Nas reuniões dos escoteiros, geralmente as atividades físicas são aplicadas por voluntários. Sugere-se então a inserção de um profissional de educação física para atuar no âmbito do Movimento Escoteiro, principalmente para aqueles que gostam de trabalhar com jovens e de estar totalmente ligado às atividades de aventura.

No entanto mais pesquisas poderão ser realizadas nessa área, por exemplo, uma intervenção em determinado período, a fim de provar ou não as vantagens de um profissional no grupo do Movimento Escoteiro.

6. REFERÊNCIAS

ANGELINI, A. L. **Motivação Humana**. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1973

APOLO, A. **A Criança e o adolescente no esporte: como deveria ser**. São Paulo: Phorte, 2007. 214p.

AZEVEDO, M. R., ARAÚJO C. L., SILVA M. C., HALLAL P. C. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista Saúde Pública**; v.41, n.1, p. 69-75, 2007.

BERGMANN, G. G. **Crescimento somático, aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida de escolares de 10 a 14 anos: um estudo longitudinal**. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

CALVIN N., BIDLLE S., SALLIS J. **Health enhancing physical activity for young people: statement of United Kingdom expert consensus conference**. *Pediatric Exercise Science*; 13: 12-25; 2001.

COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE. **Diretrizes para prática de atividades físicas**. Disponível em: <www.acms.org>. Acesso em: 19 nov. 2010.

DÓREA, V.; RONQUE, E. R. V.; CYRINO, E. S.; JÚNIOR, H. S.; GLOBBO, L. A.; CARVALHO, F. O.; SOUZA, C. F.; MELO, J. C.; GAION, P. A. Aptidão física relacionada à saúde em escolares de Jequié, BA, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.14, n.6, p.494-499, 2008.

DUMITH, S. C.; JÚNIOR, M. R. A.; ROMBALDI, A. J. Aptidão física relacionada à saúde de alunos do ensino fundamental do município de Rio Grande, RS, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.14, n.5, p.454-459, 2008.

FAGUNDES, T. F. **Crescimento e aptidão física de escolares do estado de Santa Catarina**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

FILHO, S. **Sedentarismo: Isto Mata?** 1ª edição Recife: Impacto, 2001. 120 p.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; **Atividade Física do Jovem Atleta: do Crescimento à Maturação: Desenvolvimento Físico de Adolescentes**. São Paulo: Roca, 2002.

GAYA, A.; GARLIPP, D. C.; LORENZI, T.; MARQUES, A. C.; BERGMANN, G. G. Estabilidade do Crescimento Somático em Crianças e Adolescentes: Estudo Longitudinal da Cidade de Parobé – RS. **Acta do Movimento Humano**. v.1, n.1, 2005.

_____. PROESP-BR – Projeto Esporte Brasil: Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens. Manual de Aplicação de Medidas e Testes Somatomotores. **Revista Peril – ESEF/UFRGS**. N. 6, p. 19-34, 2002.

_____; SILVA, G. **Projeto Esporte Brasil: manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação**. Porto Alegre, 2007.

_____. **Projeto Esporte Brasil**. Disponível em: <<http://www.esef.ufrgs.br/proesp-br/proespbr.htm>>. Acesso em: 15 set. 2010.

GENEROSI, R. A.; MARRAMARCO, G. T.; BARONI, B. M.; BRAGA, F.; BERGMANN, G. G.; JÚNIOR, E. C. P. L. Aptidão física e saúde de adolescentes escolares de ambos os sexos com idades entre 14 e 16 anos. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, lazer e Dança**, v.3, n.1, p.10-19, 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GLANER, M. F. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.19, n.1, p.13-24, 2005.

IULIANO, B. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Anemia em adolescentes segundo maturação sexual. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 1, Mar. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732004000100004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 24 de Agosto de 2010.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C.; **Atividade Física do Jovem Atleta: do Crescimento à Maturação: Fatores de Risco e a Saúde da Criança**. São Paulo: Roca, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ª edição Londrina: Midiograf, 2006. 284p.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde**. 1ª ed, Manole, São Paulo, 1999.

POWELL, B. **Escotismo Para Rapazes**. Brasília: União Dos Escoteiros do Brasil, 1993. 368 p.

REIS, L.F. **Estilo de vida, antropometria e aptidão física relacionada à saúde em escolares de Blumenau, SC**. Tese (Doutorado em Ciência do Movimento Humano). Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2004.

RONQUE, E.R.V. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em escolares de alto nível socioeconômico**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade de Campinas, Campinas, 2003.

ROSE JUNIOR, D. **Esporte e atividade física na infância e na Adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002. 136p.

SILVA, M. C.;PACCINI, M. K.; GLANER, M. F. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes oriundos de diferentes níveis econômicos. **Revista da Educação Física**,v.18,n.2,p.199-206,2007.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

UEB. **Guia de Especialidades e da Insígnia Mundial do Conservacionismo**. 3ª edição Curitiba: União dos Escoteiros do Brasil, 200p., 2001c.

_____. **POR – Princípios, Organização e Regras**. 5ª edição Curitiba: União dos Escoteiros do Brasil, 110p., 2001a.

_____. **Manual do Escotismo – Ramo Escoteiro**. 1ª edição Curitiba: União dos Escoteiros do Brasil, 336p., 2001b.

UNIÃO DOS ESCOTEIROS DO BRASIL (Brasil). **Escotismo**. Disponível em: <<http://www.escoteiros.org.br/institucional/>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

VERARDI, C. E. L.; LOBO, A. P. S.; AMARAL, V. E.; FREITAS, V. L.; HIROTA, V. B. Análise da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em crianças e adolescentes da cidade de Carneirinho, MG. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.6, n.3, p.127-134, 2007

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS



Campus Universitário - Trindade - Florianópolis/SC - CEP 88040-900
 Fone (048) 3331-9926 Fax (048) 3331-9792 - e-mail ppggef@cds.ufsc.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a)

Convidamos o(a) seu(sua) filho(a) a participar da pesquisa intitulada “**Nível de atividade física e componentes da aptidão física relacionada à saúde em escotistas do Grupo Escoteiro Desterro**”, como projeto de pesquisa para elaboração do projeto de conclusão de curso da acadêmica Talita Coutinho Elbert do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal de Santa Catarina.

Objetivando a constatação do nível de atividade física dos escotistas, os componentes de aptidão física relacionados à saúde, as principais atividades físicas realizadas no grupo e as possíveis formas de intervenção do profissional de Educação Física, serão aplicados dois questionários. Um visando a constatação das atividades físicas realizadas e também um questionário para avaliar questões relacionadas a participação dos escotistas. Medidas antropométricas também serão feitas, sendo elas o peso (massa corporal), estatura e circunferência da cintura. Realizaremos também 3 testes físicos, sem que haja comprometimento do bem estar dos escotistas, os testes serão de flexibilidade, resistência abdominal e aptidão cardiorespiratória. A constatação do estágio de maturação sexual dos adolescentes também fará parte da pesquisa, será utilizada a classificação de Tanner, respeitando toda a privacidade.

Informamos que será mantido sigilo das informações obtidas bem como o anonimato dos escotistas. As informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento desta pesquisa. Caso houver algum desconforto ou situação constrangedora na coleta de dados, as atividades de investigação serão interrompidas.

Os resultados e benefícios dos testes, assim como os benefícios dos questionários serão fornecidos em forma de um relatório de fácil entendimento a todos os escotistas participantes.

Caso tiver alguma dúvida ou necessitar de esclarecimentos adicionais, por favor, entre em contato com Talita Elbert através do fone (48) 84672902 ou e-mail talitaelbert@yahoo.com.br ou ainda com o Prof. Dr. Adair da Silva Lopes ou e-mail: adair@cds.ufsc.br.

De acordo com o esclarecido, eu _____
 autorizo o(a) meu(minha) filho(a) _____
 a participar da pesquisa “**Avaliação Nível de atividade física e componentes da aptidão física relacionada à saúde em escotistas do Grupo Escoteiro Desterro**”, estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Florianópolis, _____ de _____ de 2010.

 Responsável pelo Escotista Participante do Estudo

ANEXO B

ESTADO DE SANTA CATARINA
CÂMARA MUNICIPAL DE FLORIANÓPOLIS
PRESIDÊNCIA

LEI Nº 8121/2009, de 30 de dezembro de 2009.

Procedência: **Vereador Deglaber Goulart**

Natureza: Projeto de Lei nº 13143/2009

DOM Edição nº 151 de 11/01/2010

Fonte: CMF/Gerência de Documentação e
Reprografia

DECLARA DE UTILIDADE PÚBLICA.

O Povo de Florianópolis, por seus representantes, aprova e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Fica declarada de utilidade pública a União dos Escoteiros do Brasil – Região de Santa Catarina, associação sem fins econômicos.

Art. 2º A entidade deverá encaminhar, anualmente, à Câmara Municipal de Florianópolis, até 30 de junho do exercício subsequente, para o devido controle, sob pena de revogação da presente Lei, os seguintes documentos:

- I – relatório anual de atividades;
- II – declaração de que permanecem cumpridos os requisitos exigidos para a concessão da declaração de utilidade pública;
- III – cópia autenticada das alterações ocorridas no estatuto se houver; e
- IV – balancete contábil.

Art. 3º À referida entidade, ficam assegurados todos os direitos e todas as vantagens previstas em lei.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Florianópolis, aos 30 de dezembro de 2009.

Dário Elias Berger

Prefeito Municipal

ANEXO C

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PROJETO DE PESQUISA - TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

“Nível de Atividade Física e Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escotistas do Grupo Escoteiro Desterro.

Acadêmica: Talita Coutinho Elbert

QUESTIONÁRIO SEMI-ESTRUTURADO

Responda as questões com letra legível ou assinalando apenas uma das alternativas.

1 – Data de Nascimento: ____/____/____.

2 – Há quanto tempo participa do Movimento Escoteiro?

3 – Há quanto tempo participa do Grupo Escoteiro Desterro?

4 – Em que ano você se encontra no Ensino Fundamental ou Médio?

- 5ª Série
- 6ª Série
- 7ª Série
- 8ª Série
- 1º Ano
- 2º Ano
- Terceirão

5 – Você participa das aulas de Educação Física em seu colégio/escola?

- Sim
- Não

6 – Qual a frequência dessas aulas?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3 vezes por semana

4 vezes por semana

5 vezes por semana.

Não participo das aulas de Educação Física. Por quê?

7 – Fora as aulas de Educação Física e o Grupo Escoteiro, você realiza outras atividades físicas durante a semana?

Sim –

Qual? _____

Não

8 – Qual a frequência?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3 vezes por semana

4 vezes por semana

5 vezes por semana

9 – Você se sente preparado fisicamente para realizar as atividades físicas propostas durante as atividades do Grupo Escoteiro (jogos, trilhas, jornadas)?

Sim

Não

10 – Você considera que está preparado para realizar essas atividades porque realiza outras atividades físicas durante a semana?

Sim

Não

Não realizo outras atividades fora

11 – Você considera necessária uma preparação física dentro do Grupo Escoteiro para a realização das atividades propostas pelo mesmo?

Sim

Não

12- Quais as atividades físicas **gostaria que fosse aplicada** no Grupo Escoteiro?

13 – Outros comentários:

ANEXO D

PROJETO ESPORTE BRASIL – PROESP-BR

Tabela do teste de **IMC** (Kg/m²)
Faixa recomendável para a zona de boa
saúde

Idade	Feminino	Masculino
7	14 – 20	13 – 20
8	14 – 20	14 – 20
9	14 – 20	14 – 20
10	14 – 21	14 – 21
11	14 – 21	15 – 21
12	15 – 22	15 – 22
13	15 – 23	16 – 23
14	17 – 24	16 – 24
15	17 – 24	17 – 24
16	17 – 24	18 – 24
17	17 – 25	18 – 25

Valores estabelecidos pelo Physical Best (AAHPERD
1988)

Tabela do teste dos **9 min** (distância em
metros)
Faixa recomendável para a zona de boa
saúde

Idade	Feminino	Masculino
7	1000 – 1300	1100 – 1400
8	1000 – 1300	1100 – 1400
9	1100 – 1400	1200 – 1500
10	1200 – 1550	1300 – 1600
11	1200 – 1600	1300 – 1750
12	1200 – 1600	1400 – 1800
13	1300 – 1600	1450 – 2000
14	1300 – 1750	1550 – 2000
15	1400 – 1800	1600 – 2000
16	1450 – 1800	1750 – 2000
17	1450 – 1800	1750 – 2000

Tabela do teste de *Sentar-e-alcançar*
(flexibilidade, em cm)

Faixa Recomendável para a zona de boa
saúde

Idade	Feminino	Masculino
7	23 – 28	20 – 25
8	23 – 28	20 – 25
9	23 – 28	20 – 25
10	23 – 28	20 – 25
11	23 – 28	20 – 25
12	23 – 28	20 – 25
13	23 – 28	20 – 25
14	23 – 28	20 – 25
15	23 – 28	20 – 25
16	23 – 28	20 – 25
17	23 – 28	20 – 25

Tabela do teste de **abdominais** (*Sit-ups*)
Faixa recomendável para a zona de boa
saúde

Idade	Feminino	Meninos
7	20 – 25	20 – 25
8	25 – 30	25 – 30
9	25 – 30	25 – 30
10	25 – 30	30 – 35
11	30 – 35	30 – 35
12	30 – 35	30 – 40
13	30 – 35	35 – 40
14	30 – 35	35 – 40
15	30 – 35	40 – 45
16	30 – 35	40 – 45
17	30 – 35	40 – 45