

## ANALISE DA APTIDÃO FÍSICA PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO NOS ALUNOS INICIANTES DA ESCOLINHA DE FUTEBOL EDVALDO DO Ó.

Pedro Ramon Alves Nascimento <sup>1</sup>; Luiz Arthur Cavalcanti Cabral <sup>4</sup>

*Faculdade de Ciências Médicas - FCM*  
ramonalves2704@gmail.com

**Resumo:** Aptidão física agrega atributos que um indivíduo tem ou pode alcançar, por meio de suas habilidades em desenvolver determinadas atividades físicas, divide-se em: relacionado à saúde e ao desempenho esportivo ou motor. Este estudo teve como objetivo verificar as variáveis de componentes da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo em alunos, da Escolinha de Futebol Edvaldo do Ó, com faixa etária entre 13 e 16 anos e classificá-los mediante os seus desempenhos. Estudo de cunho descritivo, método longitudinal, realizada com 20 alunos do sexo masculino, no qual foram divididos em quatro grupos, separados por idade cronológica em anos. Foram submetidos aos testes de: aptidão cardiorrespiratória (corrida de 6 minutos), agilidade (teste do quadrado- 4 m) e de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros). Revelando que, no teste de aptidão cardiorrespiratória o GA teve seu desempenho classificado como razoável, porém o GB e o GC tiveram seus desempenhos classificados como fraco e o GD foi classificado como bom. No teste de agilidade os grupos GA, GB, GC obtiveram rendimento classificado como fraco e o GD classificado como razoável, e por fim, o teste de velocidade, no qual todos os quatro grupos foram classificados como fraco de acordo com tabelas normativas. Por fim, vemos o quanto é necessária a melhoria da aptidão física para o desempenho esportivo dos alunos, para isso o estudo permanece em andamento para que sejam trabalhadas as valências necessárias na melhoria do desempenho tanto nos treinamentos como nas partidas.

**Palavras-chave:** Aptidão física, desempenho esportivo, Escolinha Edvaldo do Ó.

### INTRODUÇÃO

"Aptidão física é definida como um conjunto de atributos ou características que um indivíduo tem ou alcança, na qual, se relaciona com sua habilidade de realizar uma determinada atividade física" (U.S. Department of Health & Human Services, 1996). Podendo ser dividida em duas categorias: relacionado à saúde e ao desempenho esportivo ou motor. O primeiro corresponde à aptidão física relacionada à saúde e envolve basicamente as seguintes capacidades físicas: resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade, já a Aptidão física relacionada ao desempenho motor ou esportivo, abrange as seguintes habilidades: potência (ou força explosiva), velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio segundo (GUEDES, 2007). Portanto, a prática regular da atividade física o desempenho físico dos indivíduos e por consequência a qualidade de vida.

Sendo a aptidão física relacionada a habilidade fundamental para o sucesso de várias modalidades esportivas, entre elas o futebol e futsal (Nieman, 1999). De modo que em crianças e adolescentes, é essencial para a participação

em programas sistematizados de atividade física, logo nesses períodos a aptidão física, torna-se um dos instrumentos para o desenvolvimento do indivíduo. A análise da aptidão física é imensuravelmente significativa para profissionais de educação física, quanto para os da área de saúde em sua totalidade, visto que, baseado em dados e informações coletadas sobre as características de determinado grupo em seu local de atuação, pode evitar equívocos em suas ações, assim como, melhorar os índices a partir das análises iniciais.

De maneira que, nas atividades diárias como correr, saltar e rolar que as crianças desenvolvem habilidades fundamentais de movimento, resistência, as quais se refletem nos seus níveis de aptidão física e desempenho motor. Assim como, as características genéticas e o desempenho motor do indivíduo reflete neste processo, como afirma: HAGA M, 2008, GUEDES DP, 2007.

Para Eisenmann, et al. (2007) “estudos com crianças e adolescentes têm reportado uma associação direta entre desempenho motor e atividade física”. Um bom nível de desempenho motor e de aptidão física relacionada à saúde, nas fases iniciais da vida, apresenta-se associado a bons indicadores de saúde, tais como: baixos níveis de colesterol e triglicérides”, pressão arterial e sensibilidade à insulina equilibradas como afirma (CARREL AL et al, 2005), de modo que, a relação direta entre o desempenho e a atividade ocasiona a diminuição considerável dos riscos de obesidade, baixa prevalência de lombalgias e desvios posturais, além de refletir em bom desempenho acadêmico.

Partindo desses pressupostos, o presente estudo tem como objetivo verificar as variáveis de componentes da aptidão física cardiorrespiratória, agilidade e velocidade em alunos iniciantes da Escolinha Edvaldo do Ó, localizada na cidade de Campina Grande-PB, com faixa etária entre 13 e 16 anos, classificando-os mediante os seus desempenhos.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo é de cunho descritivo, tendo em vista, que apresentam de forma organizada as informações sobre os atletas pesquisados e dos dados produzidos por serviços de informação, sendo empregando o método longitudinal. (Thomas e Nelson, 2012)

Para isso, foi selecionada uma amostra composta por 20 alunos iniciantes da escolinha de futebol Edvaldo do Ó, com faixa etária entre 13 e

16 anos, localizada no bairro do Dinamérica, em Campina Grande-PB. Os critérios utilizados para participação do estudo foram: Ter autorização dos pais ou responsáveis, visto que, se tratam de adolescentes, estarem frequentando a escolinha a no máximo 2 semanas e atender a faixa etária estipulada.

Os testes foram realizados, nos horários entre 8hrs e 10hrs da manhã, no qual eles já estão habituados a treinar, e sendo aplicados sem aviso prévio, para que não influenciasse no desempenho dos mesmos. Os alunos foram divididos em quatro grupos, cada um com cinco integrantes, de acordo com a idade cronológica:

- a) Grupo B: (N=5) 13 anos de idade;
- b) Grupo C: (N=5) 14 anos de idade;
- c) Grupo D: (N=5) 15 anos de idade
- d) Grupo E: (N=5) 16 anos de idade

Para a obtenção dos resultados foi utilizado como modelo o manual de testes e avaliação do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), versão 2016 (GayaA. e Gaya A.). Diante disto, os alunos responderam a um questionário padrão e logo após foram submetidos aos testes.

Todos os testes ocorreram no campo ao qual são acostumados a treinar, conduzidos por três avaliadores devidamente treinados, no horário de 8 às 11 horas, com as avaliações sendo realizadas em dois dias diferentes. Antes da aplicação dos testes, os avaliadores desenvolveram um aquecimento seguindo as bases do manual (Proesp, 2016), assim como todas as avaliações.

O primeiro teste se refere ao de aptidão cardiorrespiratória, na qual é considerado o componente de aptidão física que melhor descreve a capacidade dos sistemas cardiovascular e respiratório de fornecer oxigênio durante uma atividade física (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1981). Para isso foi utilizado o teste de corrida de 6 minutos, que avalia a distância máxima percorrida durante o período de tempo estipulado, possibilitando ao avaliado dotar o ritmo a sua velocidade. O teste foi executado em uma pista plana com 75 metros de ida e 75 de volta, totalizando 150 metros. Durante o teste foi sendo informada aos alunos a passagem do tempo 2, 4 e cinco (“Atenção: Falta 1 minuto). Ao final do teste soou um sinal (apito), no qual os alunos devem interromper

a corrida permanecendo no local onde estava no momento do apito, até ser anotada a distância percorrida.

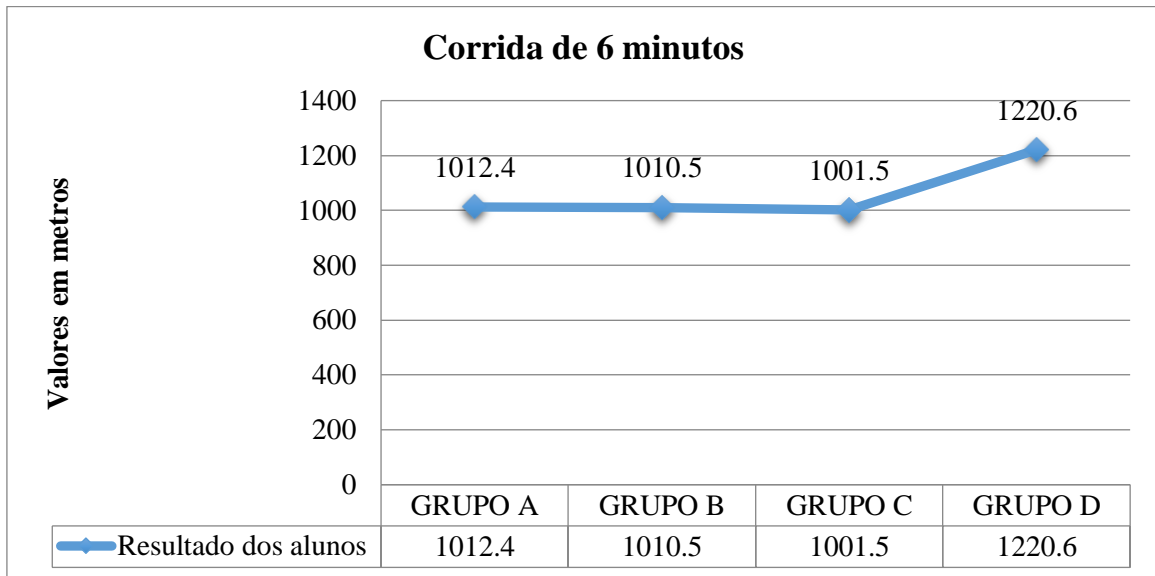
O segundo teste aplicado se referiu à agilidade, que é definida como a capacidade de coordenar os movimentos de uma forma rápida e certa, com o objetivo de solucionar tarefas inesperadas que são consequências do jogo (GOMES, 1999). Sendo avaliado pelo teste do quadrado que tem o objetivo de medir a agilidade geral do corpo, movendo-se para frente, para trás e lateralmente, foi aplicado por duas vezes, registrando o melhor resultado. Para a aplicação do teste foi utilizado: um cronômetro, um quadrado desenhado em solo antiderrapante com 4m de lado e quatro garrafas de 2L do tipo PET, para demarcar a área. O aluno partiu da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do apito, deslocou-se até a próxima garrafa em direção diagonal. Na sequência, correu em direção a garrafa à sua esquerda e depois se deslocou para garrafa em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, se descolando em direção a última garrafa, que corresponde ao ponto de partida.

Por último, foi realizado o teste de velocidade de deslocamento, que é definida como a capacidade de realizar um movimento no menor espaço de tempo (Barbanti, 1979), sendo avaliado pelo teste do quadrado. Para a aplicação do teste foi utilizado: cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante 20m da primeira (linha 10 de cronometragem) e a terceira linha, sendo marcada a um metro da segunda (linha de chegada). A terceira linha serve como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem. Foram utilizadas para a sinalização da primeira e terceira linhas duas garrafas tipo PET de 2 litros com água.

Os dados foram analisados através de estatística descritiva (média e do desvio padrão), sendo analisados e comparados a tabelas normativas de critérios de referência, sugeridos pelo PROESP-BR.

## **RESULTADOS**

**GRÁFICO 1.** Resultados do teste de resistência cardiorrespiratória (corrida de 6 minutos) .



Fonte: NASCIMENTO, Alves Ramon Pedro.

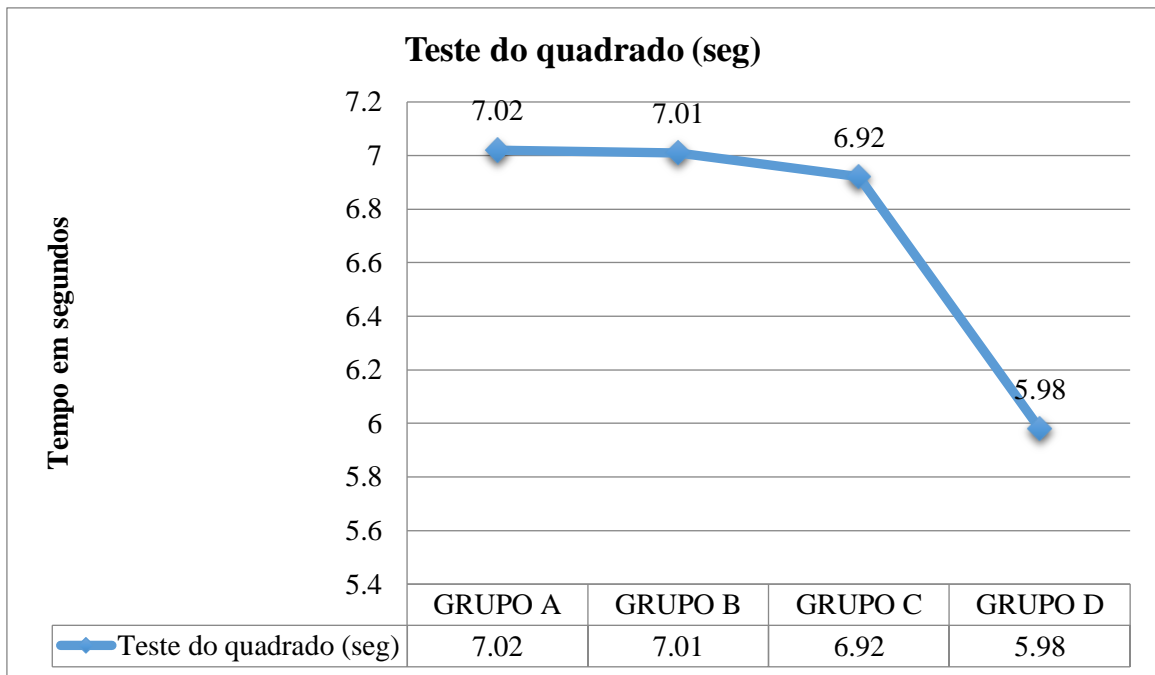
Tabela 1. Tabela normativa de classificação segundo protocolo PROESP-BR.

**Teste de resistência (6 minutos)**

Sexo (MASC)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
<b>MASCULINO</b>	6	< 690	690 - 740	741 - 780	781 - 878	>=879
	7	< 735	735 - 785	786 - 824	825 - 923	>=924
	8	< 773	773 - 825	826 - 878	879 - 1009	>=1010
	9	< 845	845 - 899	900 - 965	966 - 1096	>=1097
	10	< 880	880 - 941	942 - 1009	1010 - 1157	>=1158
	11	< 915	915 - 977	978 - 1049	1050 - 1189	>=1190
	12	< 965	965 - 1029	1030 - 1109	1100 - 1254	>=1255
	13	< 983	983 - 1082	1083 - 1158	1159 - 1319	>=1320
	14	< 1068	1068 - 1134	1135 - 1209	1210 - 1371	>=1372
	15	< 1120	1120 - 1186	1187 - 1261	1262 - 1434	>=1435
	16	< 1150	1150 - 1219	1220 - 1288	1289 - 1504	>=1505
	17	< 1156	1156 - 1219	1220 - 1288	1289 - 1505	>=1506

Fonte: Projeto Esporte Brasil (Proesp-BR)

GRAFICO 2: Resultados do teste de agilidade (teste do quadrado).



Fonte: NASCIMENTO, Alves Ramon Pedro.

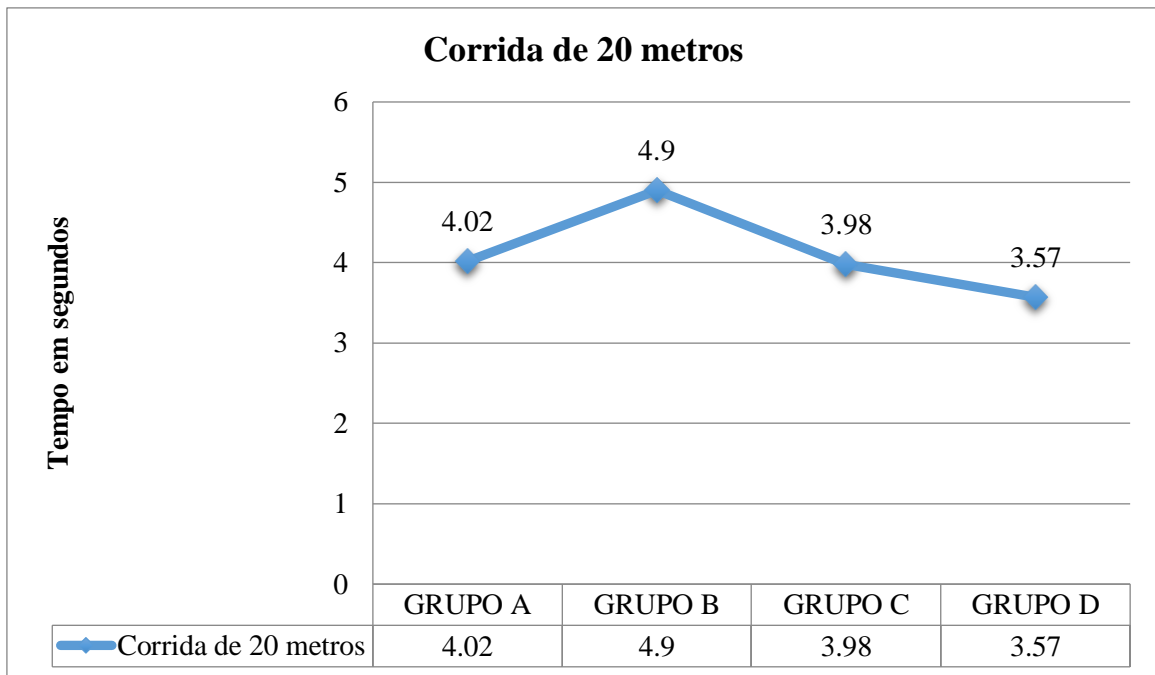
Tabela 2. Tabela normativa de classificação para o teste do quadrado segundo protocolo PROESP-BR.

**Teste de agilidade (quadrado)**

Sexo (MASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
<b>MASCULINO</b>	6	<= 6,40	6,41 - 7,30	7,31 - 7,79	7,80 - 8,19	> 8,19
	7	<= 6,07	6,08 - 7,00	7,01 - 7,43	7,44 - 7,76	> 7,76
	8	<= 5,97	5,98 - 6,78	6,79 - 7,20	7,21 - 7,59	> 7,59
	9	<= 5,81	5,82 - 6,50	6,51 - 6,89	6,90 - 7,19	> 7,19
	10	<= 5,58	5,59 - 6,25	6,26 - 6,66	6,67 - 7,00	> 7,00
	11	<= 5,39	5,40 - 6,10	6,11 - 6,50	6,51 - 6,87	> 6,87
	12	<= 5,17	5,18 - 6,00	6,01 - 6,34	6,35 - 6,70	> 6,70
	13	<= 5,00	5,01 - 5,86	5,87 - 6,16	6,17 - 6,53	> 6,54
	14	<= 5,00	5,01 - 5,69	5,70 - 6,00	6,01 - 6,37	> 6,37
	15	<= 4,91	4,92 - 5,59	5,60 - 5,99	6,00 - 6,26	> 6,26
	16	<= 4,90	4,91 - 5,42	5,43 - 5,75	5,76 - 6,10	> 6,10
17	<= 4,90	4,91 - 5,43	5,44 - 5,75	5,76 - 6,03	> 6,03	

Fonte: Projeto Esporte Brasil (Proesp-BR)

GRÁFICO 3: Resultados do teste velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros)



Fonte: NASCIMENTO, Alves Ramon Pedro.

Tabela 3. Tabela normativa de classificação segundo protocolo PROESP-BR.

**Teste de velocidade (20 metros)**

Sexo (MASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
<b>MASCULINO</b>	6	<= 3,72	3,73 - 4,20	4,21 - 4,53	4,54 - 4,80	> 4,80
	7	<= 3,65	3,66 - 4,12	4,13 - 4,42	4,43 - 4,62	> 4,62
	8	<= 3,50	3,51 - 4,00	4,01 - 4,21	4,22 - 4,47	> 4,47
	9	<= 3,15	3,16 - 3,88	3,89 - 4,09	4,10 - 4,31	> 4,31
	10	<= 3,07	3,08 - 3,74	3,75 - 3,98	3,99 - 4,15	> 4,15
	11	<= 3,00	3,01 - 3,62	3,63 - 3,86	3,87 - 4,03	> 4,03
	12	<= 3,00	3,01 - 3,50	3,51 - 3,74	3,75 - 3,96	> 3,96
	13	<= 3,00	3,01 - 3,37	3,38 - 3,60	3,61 - 3,81	> 3,81
	14	<= 2,90	2,91 - 3,23	3,24 - 3,46	3,47 - 3,67	> 3,67
	15	<= 2,87	2,88 - 3,16	3,17 - 3,38	3,39 - 3,60	> 3,60
	16	<= 2,78	2,79 - 3,12	3,13 - 3,31	3,32 - 3,50	> 3,50
17	<= 2,72	2,73 - 3,12	3,13 - 3,30	3,31 - 3,53	> 3,53	

Fonte: Projeto Esporte Brasil (Proesp-BR)

A avaliação de desempenho das variáveis da aptidão física relacionado ao desempenho motor apresentados nos gráficos 1, 2 e 3 foram analisada de acordo com a idade em anos, de cada grupo sendo classificados de acordo com os critérios normativos predefinidos e sugeridos pelo PROESP-BR como apresentados nas tabelas acima. Revelando que, no teste de aptidão cardiorrespiratória (corrida de 6 minutos) o GA teve seu desempenho classificado como razoável,

porém o GB e o GC tiveram seus desempenhos classificados como fraco e o GD foi classificado como bom. No teste de agilidade (teste do quadrado) os grupos GA, GB, GC obtiveram rendimento classificado como fraco e o GD classificado como razoável, e por fim, o teste de velocidade, no qual todos quatro grupos foram classificados como fraco.

## CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo verificar as variáveis de componentes da aptidão física cardiorrespiratória, agilidade e velocidade em alunos, da Escolinha de Futebol do Edvaldo do Ó, sendo classificados mediante a seus desempenhos. Após a aplicação de todos os testes, foi observado que o GRUPO A foi classificado como razoável, referente ao teste de aptidão cardiorrespiratória (corrida de 6 minutos), porém o GRUPO B e o GRUPO C obteve resultado insatisfatório ao esperado, tendo sido classificada como fraco o que nos levou a uma grande preocupação, pelo fato de que baixos níveis da aptidão cardiorrespiratória demonstram que a resistência física está muito abaixo do ideal, necessitando que seja trabalhada, pelo fato de ser considerada a principal valência física no futebol, já o GRUPO D, foi classificado como bom, porém no limite.

Vale destacar, que no testes de agilidade (teste do quadrado) todos os grupos obtiveram seus piores resultados sendo classificados como fraco, com apenas um deles classificado como razoável causando preocupação, pois a agilidade pode ser definida como a mudança rápida de direção, sentido e deslocamento de altura, ou seja, valência de extrema importância no futebol, sendo assim, necessita de uma atenção especial para a mesma, tendo como objetivo a melhoria do rendimento dos alunos durante as seções de treinos e nos jogos.

Por ultimo o teste de velocidade (corrida de 20 metros), no qual ambos os grupos tiveram seu resultado considerável fraco, mostrando que necessita de aperfeiçoamento desta valência física, pois de acordo com os resultados os alunos têm uma grande lentidão no sprint, ou seja, o treinamento desta variável é de crucial importância para que o rendimento dos alunos seja melhorado com o passar dos treinos.

Por fim, vemos o quanto é necessária a melhoria da aptidão física para o desempenho esportivo na Escolinha de Futebol Edvaldo do Ó, para isso o estudo permanece em andamento para que sejam trabalhadas as valências necessárias para a melhoria dos alunos. No qual serão submetidos a treinamentos específicos, visando o



aprimoramento das variáveis acima citadas, criando assim, oportunidade para que os alunos possam melhorar seu desempenho tanto nos treinamentos, quanto durante as partidas, para que sejam reavaliados dentro de um período estipulado.

## **REFERÊNCIAS**

Böhme MTS. **Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo**. Rev Bras Ciên Mov 2003;11(3):97-104.

GAYA, Adroaldo et al. **Projeto Esporte Brasil PROESP-Br. Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação**. Porto Alegre-RS, 2016.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D.S.; OLIVEIRA, J.A. **Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes**. Rev Bras Ciên Mov 2002;10:13-21.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. 1 ed. São Paulo: CLR Baliero, 1997.

LAZZOLI, J. K. et al. **Atividade física e saúde na infância e adolescência**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

U.S. Department of Health and Human Services. **Physical activity and health: A report of the Surgeon General**. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; 1996